PRACTIC

Deborah Sundahl

Orgasmul perfect

PARALELA 45

Colecţia „Practic" este coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Raluca Maria Dumitru
Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu
Coperta colecţiei şi ilustraţia copertei: Andrei Mănescu
Prepress: Viorel Mihart

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SUNDAHL, DEBORAH
Ejacularea feminină şi punctul G /
Deborah Sundahl; trad. Florentina Manole. – Piteşti:
Paralela 45, 2004
ISBN 973-697-183-X

I. Manole, Florentina (trad.)

613.88-055.2

Copyright © Deborah Sundahl, First published in 2003
as *Female Ejaculation and the G-Spot* by Hunter House Inc. Publishers, USA.
Copyright © Editura Paralela 45, 2004

Toate drepturile asupra acestei ediţii
aparţin Editurii Paralela 45
Piteşti Bucureşti

613.8
S95

Deborah Sundahl

Orgasmul perfect

- Ejacularea feminină şi punctul G -

Traducere de
Florentina Manole

BIBLIOTECA UNIVERSITARĂ
"GH. ASACHI"
IASI

PARALELA 45
EDITURA

772.231

DEDICATĂ tuturor acelor fiinţe **deosebite**
care ne ajută să accedem
la frumuseţe şi la vindecarea
ce ne aşteaptă pe platourile **înalte**
ale peisajului erotic uman.

„Va fi o carte mai importantă decât *Punctul G*... foarte bogată în informaţii, prezentate în inconfundabilul „stil Sundahl", cu care autoarea ne-a obişnuit din *On Our Backs*. [Deborah Sundahl este] singura persoană care putea scrie o carte în acest stil – documentându-se temeinic, spre a ne oferi o lectură extrem de plăcută şi amuzantă. Este o carte cu adevărat revoluţionară.

SHANNON BELL
Profesor asociat de ştiinţe politice
Universitatea York din Toronto,
Autoarea cărţii *Fast Feminism*

CUVÂNT ÎNAINTE

Faptul că unele femei ejaculează în momentul producerii orgasmului a fost, ca multe alte aspecte importante ale sexualităţii, trecut sub tăcere de adepţii puritanismului şi de conducătorii Bisericii. În anul 1978, după ce am citit articolul „Despre ejaculare şi prostată la femei", semnat de J. Lowndes Sevely şi J.W. Bennett, şi publicat în *Journal of Sex Research* (*Revista de cercetări sexologice*), am trecut cu mare uşurinţa peste subiect, considerându-l deopotrivă obscur şi lipsit de importanţă. De abia peste doi ani, după ce am aflat despre cercetările întreprinse în acelaşi domeniu de John Perry şi Beverly Whipple, am înţeles limpede că fusesem, o dată în plus, victima prejudecăţilor legate de sex şi de sexualitate, specifice culturii în care am fost crescută şi educată. Departe de a fi un subiect tabu sau periferic, lipsit de importanţă, ejacularea feminină este o componentă importantă a vieţii sexuale a femeii. Femeile care ejaculează ar trebui să fie conştiente de importanţa acestui lucru şi de asemenea, şi de partenerii lor.

Nu toate femeile reuşesc să ejaculeze, şi nici nu este obligatoriu să o facă, putând să se bucure şi în lipsa ejaculării de o viaţă plină de satisfacţiile pe care le oferă plăcerile sexuale. Unele femei ejaculează în mod natural. Altele au învăţat singure cum să ejaculeze. A impune tuturor femeilor ejacularea drept standard sau scop în viaţă ar fi o prostie şi un lucru dăunător. Femeile care pot ejacula trebuie să ştie că au de-a face cu un fenomen normal, că a ejacula nu este sinonim cu a urina, că, prin urmare, nu este necesar să ascundă această experienţă sau să o elimine din viaţa lor – după cum au procedat unele femei, recurgând la intervenţii chirurgicale. Deoarece femeile au, chiar înainte de a ejacula, o senzaţie asemănătoare senzaţiei de a urina, multe dintre ele se tem,

sau le este pur şi simplu, ruşine să aibă orgasm, şi cu atât mai mult, să ejaculeze.

Încă nu se ştie cu certitudine de ce unele femei au capacitatea de a ejacula, iar altele nu. După cum încă nu s-a descoperit sursa organică care produce ejacularea la femei, de ce există acest fenomen, sau ce funcţie îndeplineşte pe scara evoluţiei, dacă îndeplineşte vreuna. Ceea ce ştim, însă, cu certitudine este că ea există şi că oferă plăcere femeilor care trăiesc această experienţă, ca şi partenerilor lor, cu condiţia ca partenerii să ştie că ejacularea este un lucru firesc şi să nu o confunde cu urina.

Deborah Sundahl ne face un serviciu enorm, reunind într-o singură lucrare toate cunoştinţele şi descoperirile existente pe această temă. Acesta nu este primul efort de pionierat pe care îl întreprinde autoarea în domeniul sexualităţii feminine, şi presupun şi sper că nu va fi nici ultimul.

ALICE LADAS
Cercetător şi coautor al lucrării
The G-Spot and Other Discoveries About Human Sexuality[1]
Santa Fe, New Mexico, aprilie 2002

[1] În pregătire la Editura Paralela 45 (n. ed.).

CUVÂNT ÎNAINTE

Când, în urmă cu cincisprezece ani, am început să organizez cursuri practice şi seminarii pentru femei, pe tema sexualităţii feminine, nu auzisem niciodată vorbindu-se despre „ejacularea feminină". Această noţiune pur şi simplu nu exista în conştiinţa opiniei publice de atunci. Gândindu-mă retrospectiv, îmi dau seama că eu însămi am ejaculat de câteva ori, o dată chiar în timpul turnării unui film sexy, *Deep Inside Annie Sprinkle* (*În interiorul lui Annie Sprinkle*), în 1981. La acea vreme, nu exista un termen care să descrie experienţa pe care o trăisem. Eu însămi nu înţelegeam ce se petrecea cu corpul meu, nici iubiţii mei nu mi-au putut explica, nici amatorii de producţii cinematografice pentru adulţi, cu atât mai puţin alte femei. Pur şi simplu, era ceva care mi se întâmpla din când în când, fără ca eu să îi dau prea mare importanţă. Un singur lucru ştiam – episodul îmi procura o imensă plăcere!

În anul următor, am început să aud tot mai des vorbindu-se în jurul meu despre „ejacularea feminină". La acea dată, predam un curs unui grup format din patruzeci de femei, pe care le-am întrebat dacă auziseră despre subiect. Două dintre ele au ridicat timid mâna. Am împărtăşit cursantelor din puţinele şi slabele noastre cunoştinţe şi am experimentat împreună cu ele.

Apoi, a apărut pe lume minunata casetă video realizată de Deborah Sundahl (alias Fanny Fatale), *How to Female Ejaculate: Find Your G-Spot* (*Declanşarea ejaculării feminine: găsirea punctului G*). Filmul a făcut senzaţie! Mii de femei au cumpărat caseta, au studiat filmul cu plăcere, le-au vorbit despre el altor mii de prieteni şi prietene, care, la rândul lor, au împărtăşit din această experienţă milioanelor de iubiţi sau de iubite! De atunci încoace, lumea nu a mai fost aceeaşi!

Astăzi, când predau un curs despre sexualitate feminină, în mod inevitabil abordez tema ejaculării feminine şi constat că aproape toţi participanţii au auzit despre existenţa ei şi au trecut prin această experienţă, într-un fel sau altul. În prezent, profesori şi cursanţi vorbim

despre acest subiect în deplină cunoştinţă de cauză. Cât de incitant este să constaţi ce progrese s-au realizat în cunoaşterea sexualităţii feminine, într-un răstimp relativ scurt. Deşi nu sunt bătrână, îmi amintesc cum, până nu demult, oamenii abia dacă ştiau ce este acela clitoris, unde se află, sau ce ar trebui să facă cu el. Îmi amintesc cât de mulţi aveau îndoieli serioase în privinţa capacităţii femeii de a avea orgasm, şi că încă şi mai puţine femei reuşeau să aibă cu adevărat orgasm. Îmi amintesc de vremurile când a fi „bisexual" era o raritate, iar termenul de „homosexual" era considerat obscen. Îmi amintesc de vremurile când tuturor li se părea normal ca femeile să nu simtă nici un fel de plăcere în timpul actului sexual, mai firesc fiind să aibă în permanenţă „migrene". Am parcurs un drum extraordinar, dragele mele!

Cunoştinţele despre sexualitate au toate şansele să rămână un subiect tabu, şi chiar asta se întâmplă, din nefericire prea des. Cu toate acestea, veştile bune circulă rapid. În prezent, femeile (dar şi partenerii lor), se bucură fără nici un fel de inhibiţie de petele umede, imense, pe care le lasă femeile pe cearşaf, în paturile din întreaga lume. Femeile au învăţat să ceară să li se facă ce le place şi să revendice lucrurile de care au nevoie în plan sexual, şi, din acest punct de vedere, sunt probabil mai satisfăcute ca niciodată. Totuşi, este necesar să continuăm cercetările în acest sens. Au rămas încă multe lucruri de descoperit şi un spaţiu imens pentru cunoaştere şi evoluţie în acest plan. Însă recompensa va fi pe măsura eforturilor pe care le depunem.

Sexualitatea noastră nu este numai un lucru ce poate fi folosit pentru dezvoltarea unei relaţii intime, pentru obţinerea plăcerii fizice, sau pentru procreare. Ea poate fi folosită în scopul transformării personalităţii, vindecării fizice şi afective, realizării de sine, evoluţiei spirituale, dar şi ca o modalitate de a învăţa totul despre viaţă şi moarte. O femeie, sau un grup de femei, oneste cu sine, care doresc să ştie totul despre propria sexualitate, reprezintă o forţă extrem de puternică, divină, care poate deveni o sursă de inspiraţie pentru alte femei, şi poate contribui, prin potenţialul pe care îl deţine, la bunăstarea vieţii pe pământ.

Acum este rândul tău!

Dr. ANNIE SPRINKLE
Artistă în producţii erotice/prostituată/
star porno devenit profesor
de educaţie sexuală / sexolog
San Francisco, California, mai 2002

MULŢUMIRI

Doresc să le mulţumesc tuturor femeilor care mi-au pus la dispoziţie experienţele personale legate de ejaculare. Relatările lor curajoase şi sincere au constituit pentru mine o sursă de inspiraţie, încurajându-mă să perseverez în această direcţie, mai ales la început, când m-am confruntat cu o atitudine de negare la adresa ejaculării feminine, care s-a manifestat imediat, vehement şi din toate direcţiile.

Doresc să mulţumesc editurii Hunter House pentru că a fost prima editură din această ţară care a avut suficient curaj şi intuiţie pentru a publica o carte despre ejacularea feminină. Sunt profund recunoscătoare personalului editurii Hunter House: redactorilor care au lucrat la această carte, Jeanne Brondino, pentru cuvintele pline de căldură şi sprijinul acordat în dezvoltarea subiectui; lui Alex Mummery, pentru că mi-a oferit ocazia de a încerca noul program de procesare a textului, a cărui folosire a constituit o plăcere pentru mine; lui Kiran Rana, pentru grija şi atenţia cu care a ales designul pentru copertă; lui Rachel Bernstein, pentru meticulozitatea cu care a redactat textul; şi Carolinei Knapp, pentru că mi-a oferit imensa plăcere a colaborării cu ea, ajutându-mă în ultimele faze de editare a cărţii. Îi datorez mulţumiri şi toată consideraţia mea Laurei Harger: ochiul său de redactor experimentat m-a ajutat enorm în organizarea materialului primar şi în elaborarea unei cărţi utile şi practice, fiind o călăuză nepreţuită pe toată durata proiectului.

Cele mai profunde mulţumiri i le datorez lui Christi Cassidy, pentru ajutorul ei necondiţionat şi sfaturile profesioniste pe care mi le-a furnizat pe toată durata scrierii acestei cărţi. Sub îndrumarea sa atentă şi grijulie, procesul scrierii primei mele cărţi a fost mai puţin chinuitor şi epuizant din punct de vedere nervos decât m-am aşteptat să fie, ajutându-mă să depăşesc toate erorile şi gafele inerente unui debutant. Le mulţumesc lui Alice Ladas şi lui Annie Sprinkle pentru cuvintele lor încurajatoare care prefaţează această carte; lui Suzann Gage şi celor de la Federation for Feminist Women's Health Care Centers, care mi-au furnizat cu generozitate ilustraţiile din acest domeniu medical de pionierat; şi lui

Nik Douglas, care mi-a pus la dispoziţie, pentru o perioadă îndelungată, una dintre fotografiile originale aparţinând colecţiei sale de artă erotică.

Mulţumiri prietenei mele Moti Melchizedek, care şi-a folosit talentul artistic realizând ilustraţiile acestei cărţi. Partenerului meu, Ed Conley, îi datorez mulţumiri pentru incredibila sa răbdare, felurile de mâncare delicioase pe care le-a preparat şi ajutorului plin de iubire pe care mi l-a acordat pe toată durata elaborării acestei cărţi. Îi mulţumesc fiului meu, Aaron Schultz, pentru că este cel mai bun fiu pe care şi l-ar putea dori o mamă, şi pentru că m-a încurajat să îmi continuu munca de-a lungul anilor sumbri, când strădaniile mele păreau zadarnice.

Le mulţumesc bunicii, mamei, tatei, surorilor şi fraţilor mei, cumnatelor şi cumnaţilor mei, unchilor, mătuşilor şi verilor pentru că au acceptat cu bunăvoinţă subiectul despre care a dorit să scrie ruda şi fiica lor.

Îmi exprim recunoştinţa autorilor şi cercetătorilor Alice Ladas, dr. Beverly Whipple şi dr. John Perry pentru opera lor de pionierat care m-a inspirat şi m-a incitat să învăţ cât am putut de mult şi să le transmit şi altora cunoştinţele despre ejacularea feminină. De asemenea, adresez mulţumirile mele dr. Milan Zaviacic pentru studiile sale, în egală măsură deschizătoare de drumuri, despre anatomia ejaculării la femei şi a originii sale, prostata feminină – descoperirile sale furnizând temelia ştiinţifică a acestei cărţi şi reînnoindu-mi entuziasmul şi încrederea în legătură cu elaborarea acestei cărţi.

Doresc să le mulţumesc şi prietenilor mei de pe Internet, participanţi la grupul de dialog despre punctul G, pentru lipsa de prejudecăţi cu care mi-au împărtăşit din experienţele lor şi mi-au furnizat opinii despre ejacularea feminină. Doresc să îmi exprim recunoştinţa mai ales faţă de colegii şi colegele mele, în special cei care mi-au pus la dispoziţie, pentru proiectele realizate, cunoştinţele, timpul şi energia lor, unii dintre aceştia acceptând să fie prezentaţi în filmele de prezentare pe care le-am realizat. Majoritatea acestor colaboratori au dus o muncă de pionierat în domeniul sexologiei feminine; am împărtăşit, alături de ei, numeroase experienţe de-a lungul anilor. Am beneficiat de sprijinul tuturor acestor colaboratori, lucru pentru care îi respect şi le sunt profund recunoscătoare. Cu toţii au depus eforturi neobosite să facă auzit glasul erotic al femeii. Ideile, eforturile şi voinţa lor de a experimenta pe propriul corp, pentru a înţelege limpede mesajul pe care acesta îl are de transmis, mi-au oferit o sursă de inspiraţie, insuflându-mi din curajul, creativitatea şi forţa lor. Numeroşilor şi diverşilor mei colaboratori le transmit admiraţia mea.

Le mulţumesc şi îi binecuvântez pe toţi.

PREFAŢĂ

Această carte despre ejacularea feminină şi punctul G reprezintă apogeul activităţii mele profesionale şi al descoperirilor pe care le-am făcut în plan personal, preocupare care a debutat în anul 1984, când am ejaculat pentru prima oară. Episodul m-a luat total prin surprindere. Nu am înţeles la acea dată că stimularea pe care o primea punctul meu G de la partener, prin atingeri prelungi, dar lente, îmi dilata punctul G în asemenea măsură, încât mă aducea aproape de momentul ejaculării. Într-un final, din corpul meu a ţâşnit un jet – care s-a împrăştiat pe pardoseala din lemn de esenţă tare!

Imediat mi-am vârât nasul acolo, să văd cum miroase, fiindcă aveam vaga bănuială că nu era urină! Într-adevăr, nu avea miros – sau, dacă se simţea ceva, era o uşoară aromă, mai degrabă plină de prospeţime. Mi-am simţit zona cea mai intimă a pântecelui aproape paralizată de plăcere, atât de profund era sentimentul de relaxare şi de satisfacţie. Nici restul corpului meu nu dădea semne că şi-ar fi dorit să facă vreo mişcare. Am şters petele cu un şerveţel şi am început să studiez ceea ce mi se întâmplase.

Îmi începusem cariera în domeniul sexualităţii femeii cu un an înainte, când am devenit coeditor al revistei erotice pentru femei, *On Our Backs*. Am contribuit la finanţarea revistei lucrând serile ca dansatoare erotică într-un club. La începutul anilor 1980, vocile feminine care îşi exprimau opinia legată de erotism şi de experienţele erotice nu erau luate în serios, iar a da expresie artistică în public propriei sexualităţi, fie pe scenă, fie din biroul unei edituri, era considerat a fi un act în forţă, de revendicare a puterii şi independenţei. Însă, datorită pregătirii pe care am dobândit-o la colegiu prin studiile despre problematica feminină, în cursul cărora am descoperit cât de important este să prezinţi lucrurile din perspectiva experienţei feminine şi să dezvălui adevărul legat de viaţa femeii, am identificat nevoia de a oferi femeilor ocazia să îşi exprime

punctul de vedere în domeniul sexualităţii, până în acel moment nedreptăţite prin această omisiune. Timp de zece ani, am încercat să rezolv această nevoie dezbătând, în paginile revistei deschizătoare de drumuri, viaţa erotică a femeilor şi prezentând, împreună cu alţi artişti erotici, o atitudine pozitivă la adresa sexualităţii, cu care ne mândrim, noi femeile, şi pe care mi-a furnizat-o energia erotică dobândită pe scenă, dinaintea unui public predominant masculin.

Începuturile carierei mele au influenţat şi au schimbat atitudinea multor femei legată de propria sexualitate, ajutându-le să petreacă momente incitante pe calea descoperii de sine. Cea mai bună exemplificare a interesului public tot mai mare manifestat de femei faţă de sexualitate este că, la numai doi ani de la publicarea primului număr al revistei, mi s-a cerut să predau cursuri despre cum să faci striptease în faţa iubitului. Femei din toate clasele sociale s-au înscris la curs, dorind să înveţe cum să poarte lenjerie sexy şi cum să îşi mişte corpul, într-o manieră care, la vremea aceea, nu era la fel de frecvent întâlnită în filme, cum se întâmplă în prezent (şi nici lenjeria de acest gen nu era disponibilă în magazine). Am predat aceste cursuri timp de câţiva ani, iar clasele au fost în permanenţă ocupate la întreaga lor capacitate de către participante entuziaste.

Experienţa neaşteptată legată de ejacularea feminină pe care am trăit-o a fost una dintre numeroasele descoperiri despre sexualitate pe care le-am făcut în acea perioadă. Dansul erotic m-a ajutat să cunosc femei care se simţeau foarte bine în pielea lor, femei lipsite de reţineri faţă de corpul lor, iar activitatea publicistică mă obliga să obţin mai multe informaţii şi să experimentez mai mult în domeniul sexualităţii feminine. Înarmată cu toate informaţiile de care am putut dispune despre sexualitatea feminină, am descoperit în scurt timp că exista o denumire şi o explicaţie pentru surprinzătoarea experienţă pe care o trăisem eu însămi.

În anul 1978, J. Lowndes Sevely şi J.W. Bennett au publicat un raport referitor la existenţa ejaculării feminine şi a „prostatei femeii", după cum au denumit-o ei, care considerau că ar putea reprezenta originea anatomică a ejaculării la femeie. Raportul lor a atras atenţia sexologilor Beverly Whipple, John Perry şi Alice şi Harold Ladas, care au început să studieze serios fenomenul. Ei şi-au prezentat descoperirile în cadrul unei convenţii – devenită istorică – organizată în anul 1980 de asociaţia profesioniştilor din domeniu, Societatea pentru Cercetarea Ştiinţifică a Sexualităţii. Acesta a fost începutul interesului manifestat de

comunitatea ştiinţifică faţă de ejacularea feminină. Doi ani mai târziu, celebra carte, *The G-Spot and Other Dicoveries About Human Sexuality* (*Punctul G şi alte descoperiri despre sexualitatea umană*), semnată de Ladas, Whipple şi Perry, a adus problema ejaculării feminine în conştiinţa opiniei publice.

În mod inexplicabil, însă, atenţia publicului s-a concentrat exclusiv asupra punctului G, şi nu asupra ejaculării. Punctul G a devenit curând un trofeu mult râvnit, şi a urmat aventura căutării acestei comori ascunse, localizată undeva în vastul ocean al erotismului feminin, deoarece publicul a perceput imediat punctul G ca fiind sursa misterioasă a unor plăceri instantanee şi nemaivăzute. Capitolele din *The G-Spot* care se refereau la ejacularea feminină au fost, însă, primite cu o tăcere unanimă. Ca şi când ejacularea feminină, un subiect tabu, ar fi fost imposibil de abordat, de luat în serios, dacă nu chiar neverosimil.

Era imposibil să ignor ceea ce mi se întâmplase; nu puteam nega că lăsasem o mică băltoacă pe podea. Am început să fac experimente, cercetări şi să discut cu numeroase femei. Multe dintre ele mi-au mărturisit că avuseseră experienţe similare şi mi-au relatat istoriile respective. Deşi experienţele erau diferite, ele aveau totuşi un punct comun – toate femeile resimţiseră o plăcere imensă la prima ejaculare. În mod evident, era vorba de o amintire minunată, de neuitat, a unui eveniment special şi deosebit de important din viaţa lor.

Toate aceste eforturi au culminat, în anul 1992, cu producţia filmului meu, *How to Female Ejaculate: Find Your G-Spot*, al cărui scenariu l-am scris eu însămi. În acest film, mi-am propus să transmit rezultatele cercetărilor întreprinse de sexologi în domeniul ejaculării feminine, alături de experienţe personale trăite de femei, totul prezentat într-o manieră realistă, amuzantă şi accesibilă. Filmul se referă şi la o dezbatere legată de existenţa punctului G. În acest film, am demonstrat că, prin simpla introducere a unui speculum în vagin şi răsucirea sa în lateral, punctul G va fi revelat în toată splendoarea sa. Este chiar acolo, atât de aproape încât ne-ar putea muşca! Până nu demult, ne-a fost atât de bine ascuns în cabinetele ginecologilor!

Înarmată cu această casetă, am organizat prelegeri în toată ţara, timp de câţiva ani, încercând să le dau tuturor celor care doresc să mă asculte vestea că ejacularea feminină există. Am organizat seminarii pentru femei, încercând să le ajut să îşi găsească singure punctul G şi să vorbească nestingherite despre experienţele legate de ejaculare. La

câteva din aceste seminarii le-am oferit cursantelor speculumurile de care aveau nevoie. În mod inevitabil, descoperirea punctului G este, pentru orice femeie, o experienţă incitantă şi de neuitat. Am descoperit împreună că punctul G are dimensiuni şi conformaţii diferite, că unele puncte G sunt amplasate adânc în interiorul vaginului, iar altele spre suprafaţă. Însă, cel mai important lucru este că am văzut punctul G.

Noul pas către atingerea unei aspiraţii la care femeile au visat dintotdeauna a caracterizat această perioadă de liberalizare a activităţii de câştigare a controlului asupra propriului corp. Un grup feminin, la început modest, apoi din ce în ce mai numeros, a început să experimenteze fenomenul ejaculării feminine. Ele au experimentat cu entuziasm tehnicile care ajută la declanşarea ejaculării, încercând să determine până la ce distanţă pot pulveriza ejaculaţia! Partenerii lor au fost interesaţi să se îmbarce în această aventură alături de ele.

Mulţi ani după aceea, după ce am împlinit patruzeci de ani, am resimţit efectele trecerii, uneori dureroase şi tulburătoare, de la vârsta tinereţii, cu nevoi mai ludice, la vârsta a doua, marcată de dorinţa de a înţelege care este sensul vieţii şi sensul venirii mele pe lume. Mi-am impus să întrerup cariera în domeniul sexualităţii feminine, deoarece propria mea sexualitate, după ce fusese alimentată de atâtea descoperiri în plan profesional, amuţise, intrând în stare de veghe. Mi-am extins orizontul cunoaşterii, abordând domenii importante, ca medicina alternativă şi spiritualitatea. Am studiat botanica şi m-am specializat în plante medicinale. Am devorat cărţi despre cunoaşterea spirituală. Toate aceste domenii de interes şi itinerarii noi m-au făcut să mă întorc, în cele din urmă, la propria sexualitate, iar din intimitatea eului meu erotic au început să ţâşnească la lumină aspecte până atunci bine disimulate în profunzime.

Am descoperit că erau în curs de desfăşurare cercetări într-un domeniu complet diferit, totuşi paralel, cel al ejaculării feminine şi punctului G din perspectiva sexului sacru, cea mai notabilă activitate în acest sens fiind cea întreprinsă de Charles şi Caroline Muir, dar şi de Margo Anand. Iniţiatori ai *Tantrei originare (Source Tantra)* şi, respectiv, ai Institutului Skydancing, activitatea lor a adaptat la gândirea occidentală filozofiile şi practicile orientale ale antichităţii, în care iubirea sexuală şi cea spirituală se întrepătrund, formând un tot, prin folosirea energiei sexuale pentru amplificarea evoluţiei spirituale. Pornind de la aceste sisteme de gândire antică, Margo Anand şi soţii Muir au elaborat tehnici moderne

de trezire la viaţă a „punctului sacru", cu scopul de a amplifica şi intensifica plăcerea. Cursurile şi seminariile pe care le organizează cu succes de peste un deceniu cuprind informaţii referitoare la tehnici de masaj la nivelul punctului G şi metode prin care ejacularea feminină este readusă la locul său de cinste. De asemenea, ei au folosit psihologia modernă drept sursă de inspiraţie pentru elaborarea metodelor de tratament şi vindecare a sexualităţii, în cazul unui punct G lipsit de reacţie la stimularea erotică.

Încă din perioada de început a activităţii mele legate de sexualitatea femeii, am remarcat cazuri frecvente de abandon brusc al cercetării, aproape imediat după ce femeile respective se hotărâseră să îşi exploreze propria sexualitate. Am încercat să găsesc o explicaţie a acestei reacţii, care m-a descumpănit multă vreme. În prezent, după ce am intrat în contact cu opera soţilor Muir şi a lui Margo Anand, îmi dau seama că aceste femei au nevoie să îşi trateze, mai întâi, sexualitatea. Am avut extrem de multe lucruri de învăţat de la aceşti terapeuţi ai sexualităţii şi, între timp, am început să descopăr Tantra şi arta iubirii sexuale sacre. Inspirată de aceste idei, am scris scenariul unui alt film pe care l-am regizat şi produs în anul 1998, *Tantric Journey to Female Orgasm: Awaken Your G-Spot* (*Călătorie tantrică în universul orgasmului feminin: deblocarea punctului G*), în care punctul G şi ejacularea feminină sunt abordate din perspectiva vindecării şi purificării spirituale. Filmul prezintă prima şedinţă demonstrativă de masaj la nivelul punctului G, recomandat în eliminarea blocajelor afective provocate de evenimente sexuale negative, care, la rândul lor, determină pasivitate sau suferinţă la nivelul punctului G (în capitolul 8 este descrisă şedinţa de masaj terapeutic la nivelul punctului G, care s-a desfăşurat sub supravegherea mea).

Pentru mine, descoperirea căii de acces prin Tantra a reprezentat un pas de o importanţă crucială în înţelegerea rolului pe care îl joacă punctul G în viaţa afectivă, fizică şi spirituală a femeii, iar acest tip de cunoştinţe oferă o soluţie tuturor femeilor care s-au blocat în procesul de evoluţie sexuală. Cercetările alternative din domeniul terapeutic şi spiritual mi-au furnizat dovada capacităţii unice a punctului G de a face nu numai să sporească plăcerea sexuală a femeii, ci să crească intimitatea cu propria persoană şi cu ceilalţi. Ideea că sexualitatea femeii nu este un aspect simplu, ci evoluează şi se extinde de-a lungul întregii sale vieţi, conţine o

promisiune incitantă. În centrul acestei idei – şi în centrul evoluţiei sexuale a femeii – se află ejacularea feminină şi sursa sa, punctul G.

În noaptea în care am privit surprinsă pata care se întindea pe podea, nu aş fi bănuit că, ascuns în spatele acestui izvor al apelor feminităţii care ţâşnea dintre picioarele mele, se ascundea un instrument puternic şi profund ce avea să mă ajute să îmi dezvolt capacitatea de a mă iubi pe mine însămi şi pe ceilalţi. Odinioară venerată în templele lumii antice, ejacularea feminină s-a pierdut în uitare în timpurile moderne. Sper ca această carte să resuscite interesul faţă de ejacularea feminină şi toate aspectele sale încărcate de mister. De asemenea, sper să contribui la diseminarea cunoştinţelor şi să stârnesc interesul faţă de acest subiect, sprijinind descoperirile ştiinţifice din ultimele două decenii.

Notificare importantă

Această carte îşi propune să furnizeze o trecere în revistă a surselor de informare şi a informaţiilor referitoare la ejacularea feminină şi la punctul G. Autoarea a depus toate eforturile pentru a oferi informaţii precise şi de încredere. Nutrim convingerea fermă că sfaturile referitoare la senzualitate şi erotism, furnizate în această carte, nu prezintă un pericol pentru sănătate. Totuşi, dacă suferiţi de o afecţiune transmisibilă pe cale sexuală, vă recomandăm să consultaţi medicul înainte de a pune în practică sfaturile furnizate în această carte.

Autoarea, redactorii şi editorii nu îşi asumă răspunderea faţă de erorile, omisiunile, opiniile profesionale diferite sau materialele depăşite, şi nu sunt răspunzători de suferinţe, leziuni sau orice alt rezultat advers care decurge din aplicarea cunoştinţelor prezentate în această carte. Pentru orice întrebări referitoare la punerea în practică a informaţiilor descrise în această carte, consultaţi un profesionist calificat.

INTRODUCERE

Când, în anii 1960, în timpul mişcării de emancipare şi de cucerire a drepturilor femeilor, acestea au început să agite ameninţător vibratoarele şi şi-au aruncat pe foc sutienele, ele îşi asumaseră deja misiunea de a porni în aventura descoperirii propriei sexualităţi. Hotărâte să renunţe la statutul înrobitor de sclave în slujba plăcerii masculine, au făcut un prim pas demontând vechile clişee care stabileau ce anume le procură femeilor plăcere erotică. Apoi, au început să descopere şi să dea nume plăcerilor pe care numai o femeie le poate simţi. Procedând astfel, femeile au făcut un nou pas spre emancipare, devenind egalele bărbaţilor în materie de sex, şi încetând, astfel, să mai fie nişte simple păpuşi destinate satisfacerii plăcerilor sexuale masculine.

Atingerea orgasmului a fost unul dintre primele puncte cuprinse în agenda de lucru. Cu titlu anecdotic, se pare că aproximativ 60 la sută dintre femei nu avuseseră niciodată orgasm în viaţa lor. Absenţa acestei reacţii şi plăceri sexuale fundamentale, la majoritatea femeilor, impunea o cercetare serioasă. Femeile au început să se masturbeze şi să vorbească deschis despre acest lucru, iar vibratorul a devenit unul dintre „accesoriile" cele mai obişnuite de pe noptieră. Femeile au început să discute deschis cu partenerii despre nevoia de a acorda mai mult timp preludiului şi de a face sex oral. Şi-au petrecut cea mai mare parte a anilor 1970 explicându-le bărbaţilor şi obişnuindu-i cu aceste idei şi „nevoi" erotice noi, şi învăţând să îşi folosească corpul pentru a deveni apte să simtă plăcerea produsă de orgasm. Femeile au descoperit că fanteziile erotice sunt un stimulent în obţinerea orgasmului, astfel încât povestirile erotice au ţâşnit din imaginaţia femeilor şi au ajuns în paginile cărţilor şi revistelor. Până la sfârşitul deceniului, nu numai că se născuse o voce feminină care îşi exprima răspicat opiniile în privinţa sexualităţii, însă aceasta se făcea auzită tot mai puternic.

772.231

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ "GH. ASACHI" IAŞI

În anii 1980, a început aventura descoperirii comorii ascunse, care este punctul G. Starul pop Madonna, a contribuit la crearea imaginii femeii agresive, care preia conducerea în materie de sexualitate, într-o manieră de cunoscătoare exuberantă şi mândră, impunând astfel o adevărată normă culturală. Fanteziile au depăşit graniţele budoarului, extinzându-se până la scenele de dragoste sau ludice create pentru marele public. Unele femei, blindate în ţinute din piele, au experimentat jocuri de putere, ajungând să exceleze în acest domeniu.

În anii 1990, procesul cunoaşterii de sine în materie de sexualitate a continuat, atingând punctul de fierbere maximă, iar femeile din noua generaţie au beneficiat de moştenirea şi descoperirile lăsate de generaţiile anterioare privind definirea sexualităţii feminine. Aceste tinere se manifestau fără inhibiţii şi se exprimau în public mai dezinvolt, încât, o dată cu proaspăt cucerita sexualitate feminină, au înflorit cluburile de striptease şi petrecerile de pe plajă de felul celor de la Spring Break. Prietene de toate vârstele au început să vorbească, totuşi în şoaptă, despre faptul că şi femeile puteau ejacula, iar starurile industriei cinematografice pentru adulţi au început să apară în filme pentru adulţi, făcând pe viu demonstraţia acestei abilităţi feminine nou descoperite. Au apărut pe piaţă vibratoarele cu accesoriu special pentru stimularea punctului G, iar unele femei şi-au făcut un scop din a învăţa temeinic cum să ejaculeze.

În cursul ultimelor câteva decenii, aceste noi descoperiri privind corpul feminin, dorinţele sexuale ale femeii şi nenumăratele modalităţi prin care înţeleg ele să îşi satisfacă nevoile sexuale le-au dat de lucru redactorilor şi editorilor, furnizându-le un material bogat şi stimulând enorm calitatea relaţiilor dintre indivizi. Efectul acestor schimbări a fost un succes remarcabil, iar numărul femeilor care nu au orgasm a scăzut în mod semnificativ. Bărbaţii şi femeile se bucură de o mai mare diversitate în viaţa lor sexuală şi sunt, în general, mult mai satisfăcuţi de ceea ce le oferă o relaţie sexuală, datorită creşterii gradului de intimitate pe care o presupune satisfacţia erotică de acest tip. Cercetarea febrilă în scopul producerii unei satisfacţii sexuale mai mari este probabil că va continua pe parcursul a cel puţin încă două generaţii.

Unul dintre cele mai interesante aspecte ale sexualităţii umane, a cărui importanţă continuă să fie subestimată, este capacitatea sa de a ne furniza cunoştinţe despre noi înşine. Ea constituie un instrument remarcabil de exprimare a emoţiilor, fanteziilor şi dorinţelor noastre,

fiind un adevărat combustibil pentru imaginaţia şi creativitatea umană. Dacă oamenii sunt educaţi corect, fiind astfel pregătiţi şi apţi din punct de vedere erotic, atunci ei vor putea 1) să aleagă în deplină cunoştinţă de cauză; 2) să devină mai toleranţi faţă de cei care au ales o altă orientare sexuală; 3) să folosească această înţelegere ca modalitate de exprimare a propriei persoane. Adevărul este că abia acum începem să înţelegem ce deschidere ne oferă sexualitatea şi modalităţile prin care ne poate influenţa. Ejacularea feminină este una dintre acestea. Ea deschide larg calea către explorarea sexualităţii – deşi, pentru a redescoperi totalitatea efectelor pe care le exercită asupra noastră, probabil că mai avem mulţi ani de aşteptat.

Cu cât un individ îşi cunoaşte mai bine propriile nevoi sexuale şi cu cât a ajuns să stăpânească mai bine modalităţile sănătoase de a şi le exprima şi satisface, cu atât mai sănătos şi echilibrat va fi el. Reprimarea dorinţelor sexuale va crea haos în viaţa noastră, iar acest dezechilibru în plan individual se va propaga insidios la nivelul interacţiunilor sociale. Asemenea aerului pe care îl respirăm, şi de a cărui prezenţă nu suntem conştienţi, un nivel ridicat de conştientizare a sexualităţii umane va conduce la niveluri de sănătate fizică şi mentală mai ridicate. Prea adeseori, nevoile noastre sexuale rămân neexprimate sau sunt satisfăcute la un nivel minimal. Cu scopul de a conştientiza deplin importanţa pe care o are sexualitatea umană pentru viaţa de cuplu şi pentru starea de sănătate generală a societăţii, trebuie să acordăm o atenţie mai mare modului în care ne hrănim, ne îmbrăcăm, participăm şi ne bucurăm de forţa sa creatoare, ludică, care induce cunoaşterea de sine. Cu cât acordăm atenţia cuvenită, şi cu cât ne îngrijim mai mult de această energie umană esenţială, extrem de importantă pentru stabilirea relaţiilor dintre oameni, cu atât mai fericiţi şi mai adaptaţi vom fi ca indivizi şi ca societate, în ansamblu.

Cum te ajută cunoştinţele despre ejacularea feminină

Pe lângă faptul că, prin definiţie, ejacularea feminină este plăcută şi senzuală, ea este, evident, specifică femeii. Senzaţia de ejaculare este eliberatoare şi are o puternică încărcătură erotică. Ea nu se rezumă, însă, la atât. Descoperirea ejaculării feminine şi a punctului G reclamă cunoaşterea unei părţi importante, până în acest moment ignorată, a anatomiei sexuale a femeii. Ejacularea feminină este un drept pe care

femeile l-au dobândit la naştere, fiindcă toate femeile s-au născut cu capacitatea anatomică de a ejacula.

Însuşindu-şi cunoştinţele referitoare la acea parte anatomică importantă a corpului feminin, care produce seva ejaculării, femeile vor înţelege mai uşor că ejaculaţia nu este sinonim cu urina. Prin educaţia tradiţională pe care au primit-o, femeile nu au fost încurajate să se elibereze şi să se comporte natural, atât din punct de vedere afectiv, cât fizic, iar teama că pot urina în loc să ejaculeze le-a împiedicat pe multe femei să „îşi dea drumul" atunci când fac dragoste. A învăţa cum să ejaculezi are calitatea de a te elibera – în toate aspectele vieţii. Ejacularea poate induce şi spori sentimentul de independenţă, putere şi încredere de sine în plan personal, conducând astfel la îmbunătăţirea stării generale de sănătate şi fericire.

Experienţa ejaculării feminine şi a plăcerii intense resimţite la nivelul punctului G poate constituie calea de acces către cunoaşterea şi recunoaşterea precisă a propriilor sentimente şi trăiri afective. Stimularea punctului G şi ejacularea feminină nu numai că pot atenua tulburările provocate de problemele sexuale – pierderea interesului faţă de actul sexual sau indispoziţie, suferinţă fizică sau afectivă, satisfacţie sexuală diminuată – dar pot creşte şansele ca femeile să se bucure de intimitatea sexuală într-un mod satisfăcător. Deoarece punctul G este conectat la unul dintre cei mai importanţi nervi, nervul pelvian, orgasmele obţinute prin excitarea la acest nivel prezintă caracteristici purificatoare, emoţionale. Exprimarea emoţiilor deschide sufletul, sporind potenţialul de intimitate şi făcând să se dezvolte capacităţile creatoare. Mai mult decât atât, excitabilitatea punctului G poate fi intensificată, iar un punct G inert, care nu reacţionează, sau dureros poate fi vindecat şi trezit la viaţă pentru a procura o plăcere şi mai mare.

Importanţa punctului G este atât de mare, încât este pur şi simplu ridicol că atât de multe femei îi ignoră existenţa. Să ne imaginăm că bărbaţilor li s-ar spune de la o vârstă fragedă că nu au prostată. Şi că nu ejaculează. Iar dacă penisul lor ejaculează un fluid, că acesta este probabil urină. În prezent, ne putem debarasa de această informaţie pe cât de eronată, pe atât de absurdă, despre corpul femeii, datorită activităţii întreprinse în ultimele două decenii de sexologi şi de cercetători. În prezent, depinde numai de femei să înţeleagă şi să-şi folosească dotarea sexuală, dar şi să descopere toate senzaţiile erotice şi secretele sexuale pe care le poate ascunde organismul lor.

Din punct de vedere fiziologic, orice femeie este capabilă să ejaculeze. Pe baza descoperirilor ştiinţifice legate de prostata femeii, cea care produce şi face posibilă ejacularea, s-a stabilit cu certitudine că toate femeile sunt dotate, din punct de vedere anatomic, cu funcţia de ejaculare, tot aşa cum ele se nasc cu braţe, picioare, nas sau urechi. Există motive importante pentru care unele femei nu ejaculează, ele constând, în principal, în lipsa informării. Mai întâi trebuie să ştii despre existenţa unui lucru pentru a dobândi apoi îndemânarea necesară folosirii lui. Dacă unui om i se repetă permanent că nu poate face un lucru, el va sfârşi prin a crede că este incapabil să îl facă şi nu se va gândi să pună sub semnul întrebării această afirmaţie sau convingere. În mod evident, aşa stau lucrurile şi în cazul ejaculării feminine. Femeile au nevoie să audă un glas ferm, care să repete sus şi tare „DA, POŢI!", referindu-se la ejacularea feminină, iar prezenta carte îşi propune să furnizeze acest lucru. Toate indiciile demonstrează că absolut toate femeile sunt capabile să ejaculeze – este nevoie doar să îşi însuşească modalităţile prin care pot ajunge să ejaculeze, iar, apoi, dacă ejaculează sau nu, devine o opţiune personală.

Femeile care doresc să ştie cum să atingă ejacularea vor găsi în această carte informaţiile, încurajările şi îndrumările necesare. Citind despre experienţele prin care au trecut alte femei, învăţând singure să ejaculeze, şi descoperind metodele pe care le-au folosit poate constitui o sursă de inspiraţie pentru multe altele. Contactul cu alte culturi, în care ejacularea feminină era considerată a fi o metodă de vindecare şi de menţinere a sănătăţii, le poate ajuta să accepte ejacularea feminină din perspectiva actului complet şi natural. Descoperind rolul extraordinar, benefic, pe care îl joacă în prezent ejacularea feminină în viaţa erotică atât a femeilor, cât şi a bărbaţilor, ca şi în relaţiile dintre aceştia, multe femei, care încă ezită să accepte existenţa capacităţii înnăscute de a ejacula, vor dobândi certitudinea că este vorba despre un lucru natural şi firesc.

Din acceptarea acestei capacităţi a organismului feminin decurge şi o nouă responsabilitate în privinţa necesităţii de a ne proteja în cursul actului sexual. În prezent, nu există studii care să consemneze dacă SIDA este o boală transmisibilă prin ejaculaţia feminină. De aceea, nu pot decât să le recomand tuturor să evalueze singuri pericolele la care se expun. Cu toate acestea, dacă sunteţi infectat cu HIV sau aveţi SIDA, este absolut necesar să vă informaţi partenerul (partenerii) înainte de a vă elibera şi de a ejacula alături de ei. Deoarece ejaculaţia feminină este un

fluid care curge şi adeseori este pulverizat, nu există nici o modalitate pentru a îl reţine (cum ar fi prezervativul în cazul bărbaţilor). De aceea, este recomandabil să practicaţi abstinenţa sexuală dacă tu sau partenerul sunteţi îngrijoraţi de transmiterea HIV / SIDA.

Activarea propriei capacităţi de a ejacula şi pătrunderea în intimitatea universului misterios al orgasmelor produse la nivelul punctului G inaugurează pentru femei o nouă etapă a descoperirilor legate de sexualitatea feminină. Cu siguranţă, este o călătorie încărcată de plăceri şi satisfacţii, care respectă, în mare măsură, progresul pe care l-au înregistrat femeile în ultimele câteva decenii, privind descoperirea propriei sexualităţi. Este, cel puţin, o piatră de temelie pentru femei, iar existenţa ei se cere a fi sărbătorită!

Cum trebuie folosită această carte

Cartea este organizată în trei părţi, care furnizează o introducere amănunţită în domeniul ejaculării feminine: 1) anatomia şi istoricul ejaculării feminine; 2) metode de obţinere a ejaculării, singură sau cu un partener (inclusiv informaţii utile care se adresează tuturor celor care doresc să sprijine femeia în timp ce învaţă să ejaculeze), şi instrucţiuni privind activarea sensibilităţii şi excitabilităţii punctului G; 3) discuţie despre felul în care trebuie acceptată ejacularea feminină, considerând-o parte integrantă a vieţii sexuale şi a relaţiilor intime sănătoase.

Partea I: Fenomenul ejaculării feminine, capitolul 1, prezintă modul în care femeile pot învăţa să ejaculeze, în ambianţa unui curs practic de ejaculare feminină. Capitolul 2 explică ce este ejacularea feminină, asociind-o cu descoperirile ştiinţifice moderne, care acceptă în prezent existenţa ejaculării feminine şi a punctului G. Capitolul 3 face o succintă trecere în revistă a istoriei ejaculării feminine în antichitate.

Partea a II-a: Tehnici de descoperire a izvorului feminităţii, capitolul 4, oferă cititoarelor un ghid practic privind explorarea, pas cu pas, a propriei persoane, în vederea pregătirii pentru ejaculare, învăţându-le, în continuare, cum să ejaculeze singure şi *fără* a avea orgasm. Capitolul 5 furnizează informaţii referitoare la natura orgasmului obţinut prin stimularea punctului G şi cum se poate ejacula *cu* orgasm. Capitolul 6 prezintă ejacularea feminină în contextul unei relaţii sexuale cu un partener şi descrie poziţiile sexuale care contribuie la obţinerea ejaculării. Capitolul 7 este destinat în exclusivitate bărbaţilor, oferindu-le

acestora informaţii utile privind modalităţile de localizare a punctului G şi de asistare a femeii în vederea ejaculării; lesbienele ale căror partenere învaţă să ejaculeze vor găsi în acest capitol informaţii extrem de importante.

Partea a III-a: Acceptarea izvorului feminităţii, capitolul 8, furnizează informaţii importante referitoare la stimularea şi activarea sensibilităţii punctului G, prin intermediul masajului la nivelul punctului G. Sunt descrise în detaliu câteva tehnici de masaj pentru cupluri, ca şi o demonstraţie a acestor tehnici susţinută de specialişti în masajul tantric. După cum aminteam şi în *Prefaţă*, noul val de interes care se manifestă faţă de străvechea artă tantrică a sexului spiritual oferă câteva metode interesante de stimulare a unui punct G inert sau dureros, sau, pur şi simplu, de obţinere a unei sensibilităţi şi plăceri mai mari. Una din secţiunile acestui capitol este dedicată dezbaterii efectelor produse de incidente sexuale traumatizante, care pot afecta plăcerea indusă prin stimularea punctului G, şi conţine câteva sugestii referitoare la deblocarea acestei surse a ejaculării.

Capitolul 9, şi ultimul, oferă imaginea unirii sexuale dintre bărbat şi femeie, după ce aceştia au ajuns să stăpânească punctul G şi tehnicile de ejaculare feminină, folosindu-le spre a spori forţa spirituală şi erotică a relaţiei lor intime. Cartea se încheie cu o trecere în revistă a calităţilor şi tehnicilor de utilizare sănătoase, în mod inevitabil spirituale, ale ejaculării feminine, ca şi aplicaţiilor lor practice, care depăşesc cadrul unei simple noutăţi sexuale.

Sugerez cititoarelor aflate la prima lectură să parcurgă singure această carte, dacă nu sunt familiarizate cu fenomenul ejaculării, sau dacă nu au reuşit să ejaculeze niciodată, dar îşi doresc să descopere mai multe lucruri pe această temă. De asemenea, consider că cea mai bună abordare – pentru bărbaţii sau femeile care doresc ca partenera lor să ejaculeze – este aceea de a citi cartea singuri. Le recomand ca abia apoi să ofere cartea partenerei şi să îi ceară să o citească. Lăsaţi-o să citească singură şi acordaţi-i timpul necesar pentru asimilarea informaţiilor. Este extrem de important să reduceţi la minim presiunile din exterior, permiţându-i să fie cu adevărat pregătită pentru ejaculare. Este esenţial ca ea însăşi să se simtă pregătită înainte de a încerca pe cont propriu exerciţiile pe care le recomand privind obţinerea ejaculării. Altfel, şi-ar putea bloca în mod inconştient capacitatea de a se lăsa „în voia" ejaculării, care constituie unul din factorii esenţiali în ejaculare.

Dacă eşti deja familiarizată cu tema ejaculării, însă vrei să ştii mai mult pe această temă şi să împărtăşeşti cunoştinţele cu partenerul, şi dacă sunteţi amândoi interesaţi, atunci vă recomand să citiţi împreună cartea. Veţi descoperi nenumărate căi de explorare şi de experimentare, dar şi numeroase subiecte de discuţie – ambele minunate pentru menţinerea unei comunicări vii şi interesante în cadrul relaţiei de cuplu.

Totuşi, dacă ţi-e jenă să parcurgi cartea împreună cu partenerul, sau dacă acesta dă semne că îşi pierde interesul, permite-i să se manifeste şi să explice această schimbare de atitudine. Cauza poate fi o saturare în privinţa informaţiilor despre sexualitate, sau faptul că, prin explorarea sau aprofundarea unor noi aspecte ale propriei sexualităţi, pot ieşi la suprafaţă chestiuni delicate. Partenerul poate continua singur. Deoarece consolidarea cunoştinţelor şi a abilităţilor presupune numeroase exerciţii practice, iar fiecare individ învaţă şi deprinde lucrurile la niveluri şi într-un ritm diferit, exerciţiile practice pe care le-a efectuat fiecare dintre parteneri vor fi utile când cuplul se va reuni.

Deşi, în general, mă refer la cuplurile formate din bărbaţi şi femei, lesbienele vor descoperi că tehnicile şi poziţiile prezentate în această carte sunt valabile, în majoritatea situaţiilor, şi în cazul lor.

Însă cea mai utilă abordare privind folosirea acestei cărţi este aceea de a vă asculta impulsul interior şi de a face ceea ce simţiţi că doriţi să faceţi. Puteţi sări peste capitolele din Partea I, care se referă la anatomia şi istoricul ejaculării, şi puteţi trece direct la exerciţiile prezentate în Partea a II-a. Treceţi imediat la treabă dacă asta simţiţi că vă motivează! Până la un punct, primele capitole vi se vor părea utile pentru completarea informaţiilor. Citiţi ceea ce doriţi să citiţi, luaţi o pauză dacă simţiţi nevoia să vă gândiţi pe îndelete la ceea ce aţi citit, şi acordaţi-vă răgazul de a vă însuşi exerciţiile şi tehnicile respective. Sexualitatea este unul din aspectele unice, mereu surprinzătoare, ale personalităţii umane, iar scopul acestei cărţi este acela de a vă ajuta să descoperiţi mai multe despre propria persoană. Lăsaţi-vă apele să se reverse!

PARTEA ÎNTÂI

Fenomenul EJACULĂRII FEMININE

CAPITOLUL 1

PRIVIRE INDISCRETĂ ÎN INTERIORUL UNUI CURS PRACTIC CU TEMA „EJACULAREA FEMININĂ"

Timp de câţiva ani, am predat numeroase cursuri cu tema „Cum să faci striptease în faţa iubitului tău" unor femei cu pregătire şi de condiţie dintre cele mai diverse. Mi-a făcut plăcere să le predau cursantelor ceea ce eu însămi am învăţat de-a lungul întregii mele cariere de dansatoare erotică. Toate aceste femei – gospodine din cartierele de la periferie, femei cu carieră profesională, tinere artiste din metropole, sau femei care deveniseră independente în jurul vârstei de cincizeci de ani – aveau un lucru în comun: nu se dezbrăcaseră niciodată în viaţa lor în ritmul muzicii. Metoda prin care le-am ajutat pe fete să scape de inhibiţii a fost, pe scurt, „mai puţină vorbărie şi mai multă practică", iar scopul, să atingă gradul optim de îndemânare când se „dezbracă" fără nici un fel de inhibiţie sau prejudecăţi în faţa iubiţilor lor.

În general, la cursurile mele ne petrecem trei ore întregi dezbrăcându-ne de haine şi îmbrăcându-ne la loc, ori de câte ori este nevoie, urmărind, cu mişcări unduitoare sau circulare, lascive sau sacadate, linia barei pentru simularea mişcărilor de striptease. Eu conduc grupul de pe un mic podium, în spatele căruia se află un şir de oglinzi,

transmiţându-le comenzile cu voce tare, spre a acoperi bubuitul muzicii, şi le încurajez pe doamne să ţină pasul cu mine în timp ce fac demonstraţia mişcărilor, postată astfel dinaintea lor. Mă străduiesc să păstrez cât mai ridicată cota entuziasmului general. Acest lucru le ajută să îşi depăşească starea de nervozitate, elimină inhibiţiile, blocajele, sentimentele de jenă sau descurajare, şi alungă gânduri de felul: „Îmi place; prin urmare, sunt cam târfă" care îi trec în mod inevitabil prin minte unei femei atunci când îşi exprimă, pentru prima oară, liber, propria sexualitate. La sfârşitul cursului, suntem transpirate din cap până-n picioare şi epuizate, iar încăperea arată ca un câmp de luptă, cu haine, lenjerie şi „recuzită" aruncate în neorânduială peste tot.

Le învăţ că este foarte important ca, prin autosugestie, să se învăluie într-o aură de încredere de sine şi să adopte o atitudine pozitivă. Le vorbesc puţin despre istoria striptease-ului şi le ofer câteva noţiuni elementare despre pregătirile care preced o astfel de şedinţă: criteriile de selectare a muzicii, a ţinutei şi a accesoriilor. Pe măsură ce învaţă paşii şi mişcările, pe care le fac la început cu stângăcie, doamnele încep să simtă ritmul şi reţin linia melodică a piesei muzicale. Către sfârşitul cursului, şi-au făcut deja o idee despre stilul lor personal. Iar când ies pe uşă, pleacă purtând cu sine, vioaie şi fericite, experienţa primei probe şi a primei prestaţii în „arta seducţiei".

Şi cursurile pe care le susţin despre ejacularea feminină se desfăşoară conform aceloraşi criterii. Pentru o femeie, a învăţa să ejaculeze înseamnă să îşi însuşească pregătirea elementară, să deprindă mişcările de bază şi, firește, să deprindă ritmul şi sincronizarea de bază, totul cu condiţia adoptării unei atitudini de entuziasm şi de încredere în sine. Câteva cunoştinţe de istorie şi anatomie întregesc decorul, iar după aceea, putem trece nestingherite la treabă şi experimenta ejacularea.

Ne dezbrăcăm, ne aşezăm pe prosoapele întinse pe jos şi ne asigurăm că „recuzita" de care avem nevoie se află la îndemână. Cursantele îmi urmează întocmai instrucţiunile, repetă mişcările după mine, în timp ce eu mă străduiesc să păstrez o atmosferă vioaie, dar şi disciplinată, le încurajez permanent, încercând să le ajut să îşi depăşească inhibiţiile, şi să captez atenţia fiecăreia. Femeile ajung astfel să îşi dezvolte un stil personal, descoperind ritmul adecvat şi tehnicile preferate. La plecare, ele vor fi fost „botezate" cu apa autentică a feminităţii, pe chipurile lor se va vedea un surâs încrezător, iar în alura lor, o fărâmă de nonşalanţă nou descoperită.

În acest capitol, vă invit la un curs practic pe tema ejaculării feminine, cu scopul de a vă oferi imaginea generală a însuşirii fenomenului ejaculării şi a modului în care se desfăşoară întregul proces. În Partea a II-a a acestei cărţi, sunt explicaţi în detaliu termenii, dar şi instrucţiunile folosite în descrierea acestei şedinţe a cursului. De asemenea, dacă doriţi să obţineţi rapid explicaţii, vă recomand să consultaţi *Glosarul* de la sfârşitul cărţii. Sper ca, după ce veţi vedea cum se desfăşoară o sesiune de acest gen, veţi înţelege cât de accesibilă este ejacularea feminină, cu condiţia să adoptaţi atitudinea corectă şi să deţineţi câteva noţiuni elementare. Aşadar, fetelor, să ne facem comode şi să ne distrăm!

Drumul de la erotism la ejacularea feminină prin mişcări lascive sau sacadate

La intrare, suntem întâmpinate de o tânără graţioasă şi fermecătoare, gazda care ne va însoţi în *living room*-ul spaţios, unde se va desfăşura cursul. Pe divanele şi fotoliile aliniate la perete, sunt împrăştiate în neorânduială perne mari. Centrul încăperii este liber. Camera este scăldată într-o lumină difuză, caldă şi plăcută, iar pe masa din sufragerie sunt pregătite gustări. Lucrările artistice de pe pereţi reprezintă cupluri înlănţuite în diverse posturi erotice, din care transpare fericirea senzuală. Pe o măsuţă, este aşezată o fântână arteziană în miniatură, al cărei susur plăcut oferă un fundal sonor liniştitor. Ferestrele sunt acoperite de draperii grele din pluş, ceea ce creează o atmosferă de siguranţă şi intimitate.

În încăpere sunt reunite zece femei, iar fiecare dintre ele s-a aşezat comod pe podea, plasându-şi la îndemână sacul cu accesoriile pentru curs. Le-am cerut să îşi aducă cu ele câte două prosoape groase, o bucată de pânză cauciucată sau un cearşaf de flanel cauciucat, cremă, o oglindă, o lanternă mică, jucăria sexuală preferată, o banană şi un obiect care să simbolizeze iubirea senzuală. Râsetele nervoase şi sporovăiala amicală încetează atunci când gazda noastră mă prezintă şi le urează bun venit cursantelor.

Le mulţumesc tuturor pentru curaj şi spiritul aventuros care le-a îndemnat să se înscrie la curs. Fac o succintă prezentare a pregătirii şi experienţei pe care le am în predarea acestor cursuri. Apoi, vine momentul în care trebuie să ne cunoaştem mai bine, să aflăm care dintre

cursante a ejaculat până acum, dacă sunt în plin proces de dezvoltare a acestei abilităţi, iar dacă nu, care este motivul pentru care doresc să înveţe cum să o facă.

Grupul este reprezentativ, pentru acele tipuri de femei care participă la asemenea cursuri. Din grup fac parte două femei singure, bine hrănite şi plesnind de sănătate, care se apropie de treizeci de ani, şi o femeie durdulie, care are copii, în vârstă de patruzeci de ani, care au ejaculat deja. Două prietene căsătorite, cu vârsta în jur de treizeci şi cinci de ani, şi o elevă de colegiu bisexuală sunt curioase, parţial informate şi nerăbdătoare să înveţe. O femeie de curând divorţată, în jur de cincizeci de ani, zveltă şi atrăgătoare, pur şi simplu înfloritoare la capitolul sexualitate, după un lung mariaj în care nu a fost satisfăcută din punct de vedere sexual. Nu ştie exact unde se află punctul G şi nici dacă îşi doreşte să ejaculeze, însă vrea să afle cât mai mult despre orice are legătură cu sexul. O femeie în jur de treizeci de ani s-a înscris la curs fiindcă prietenul ei ar vrea ca ea să ejaculeze. Ultimele din grup sunt un consultant în jur de patruzeci de ani şi o scriitoare de succes de şaizeci de ani, care nu ştiu prea multe lucruri despre ejaculare, fiind într-o oarecare măsură sceptice, însă care au venit din curiozitate, dorind să afle despre ce este vorba.

După ce le prezint câteva scurte informaţii despre ejacularea feminină, continuu prin a le oferi câteva motive pentru care ar trebui să o facem. A ejacula este un drept cu care femeile s-au născut. Este un lucru natural şi firesc. Energia sexuală este o energie creatoare – gândiţi-vă ce s-ar putea întâmpla dacă şuvoiul creator ar fi oprit. Ar însemna să ne blocăm o parte din creativitatea noastră. Şi mai înseamnă că există o parte a sexualităţii noastre pe care nu am explorat-o, despre care nici măcar nu ştim că există.

Continuu prin a le prezenta punctele pe care le vom parcurge în cadrul sesiunii din această seară.

— Nu numai că vom descoperi fiecare punctul G, însă îl vom putea vedea folosind oglinda şi lanterna. Vom testa fermitatea muşchilor pubococcigieni (PC) cu ajutorul degetelor şi al bananei, şi vom face câteva exerciţii de întărire a musculaturii PC cu ajutorul accesoriilor sexuale. Vom simţi punctul G şi îl vom ajuta să îşi mărească volumul, folosind câteva tehnici de stimulare a punctului G, care contribuie la formarea fluidului de ejaculaţie. Apoi, ne vom excita până în punctul în care suntem capabile să ejaculăm. Nu este nevoie să aveţi orgasm,

fiindcă puteţi ejacula şi fără orgasm! Dacă nu reuşiţi să vă stăpâniţi şi doriţi să terminaţi, nimeni nu vă opreşte, şi nimeni nu vă va priva de această plăcere!

Şi acum, vă rog să vă găsiţi un loc cât mai comod şi să vă aşezaţi pe podea. Întindeţi pânza sau cearşaful din flanel cauciucat şi aşezaţi prosoapele deasupra.

În acest moment, în aer se face simţită o stare de încordare, de maximă nervozitate, iar gazda se ridică şi se postează în faţa grupului. În timp ce, adoptând o atitudine sobră şi rezervată, îşi scoate chiloţii şi se aşază pe prosopul ei, eu ung cu cremă un specul din plastic şi informez grupul asupra etapei următoare:

— Vom privi împreună punctul G al gazdei noastre! Iar după ce va termina, fiecare dintre voi se va uita la propriul punct G şi îl va descrie în faţa grupului, astfel încât ne vom forma o opinie legată de caracterul, amplasarea şi dimensiunea diferite ale punctului G al fiecăreia dintre voi.

Gazda îşi ridică fusta. Îi întind specului şi o ajut ţinând oglinda şi lanterna. Simt cum cursantele îşi reţin respiraţia.

Gazda introduce specului în vagin, aşa cum se procedează la orice cabinet ginecologic sau clinică de sănătate. În cameră, liniştea este atât de intensă, încât s-ar auzi căzând un ac, dacă fântâna nu ar susura în fundal. În aer plutesc încordarea, îndoiala, teama şi o curiozitate abia reţinută. Gazda răsuceşte specului lateral.

— Iată! exclam eu. Iată punctul G! Veniţi să vedeţi!

Cele două femei robuste se apropie târându-se pe genunchi să prindă un loc în faţă. Celelalte se strâng în jurul nostru şi se uită în interiorul vaginului. Urmează o serie de exclamaţii de uimire. Gazda le indică orificiul uretral şi introduce un deget pe care îl mişcă în jurul ţesutului spongios care îl înconjoară.

— Uretra este o parte componentă a aparatului nostru genital. Canalul uretral este înconjurat de ţesut erectil, denumit burete uretral, le explic eu, furnizându-le în continuare câteva informaţii generale despre anatomia clitorisului şi a uretrei, incluzând toate acele părţi care formează reţeaua de ţesut erectil, cu o lungime de aproximativ 10 centimetri. Amplasată în interiorul porţiunii membranei erectile care înconjoară canalul uretral, se află glanda prostatei feminine – adică punctul G! Îl puteţi localiza palpându-i striaţiile.

Gazda introduce degetul pentru a indica amplasarea striaţiilor. O urmărim cum, încordând musculatura PC, împinge spre exterior şi cum

deplasează astfel corpul punctului G spre exterior, spre orificiul exterior al vaginului. Demonstraţia este urmată de şi mai multe exclamaţii.

În acest moment, spiritele s-au calmat definitiv, iar femeile abia aşteaptă să îşi localizeze fiecare propriul punct G. Una câte una, se instalează pe perna din centrul scenei, în timp ce restul se înghesuie în faţă şi privesc. Prin faţa noastră defilează puncte G de toate mărimile, mici sau mari. Unele sunt plate; altele pătrund destul de adânc în interiorul vaginului. La unele striaţiile sunt evidente, la altele, striaţiile nu sunt vizibile.

Le întind săculeţe din plastic pentru sandvişuri şi le rog să cojească bananele, apoi să pună fructele în săculeţe.

— Acum vom stabili în ce stare se află musculatura PC. Primul test se referă la determinarea stării de încordare la intrarea în vagin. Pentru a face acest lucru, umeziţi un deget, sau folosiţi crema, dacă este necesar, apoi introduceţi-l în vagin. Cum vi se pare, penetrarea este uşoară sau grea?

Două dintre femei ne comunică că orificiul vaginal este foarte relaxat.

— Puteţi introduce degetul fără a simţi nici un fel de rezistenţă? le-am întrebat eu.

Una dintre ele reuşeşte imediat. Alte trei mă anunţă că orificiul vaginal este încordat.

— Împingeţi în jos „buretele" perineal (porţiunea dinspre anus a membranei erectile) şi deschideţi vaginul, le recomand eu.

Femeile încep să chicotească, apoi izbucnesc în hohote nestăvilite de râs. Cele trei femei presează şi împing în jos buretele (membrana) perineal(ă). Înţeleg că, prin această acţiune, ele exercită presiune în profunzime, ca în cazul unei şedinţe de masaj, ceea ce obligă muşchiul încordat să se relaxeze. Fac apoi o demonstraţie de vizualizare şi un exerciţiu de relaxare prin respiraţie, având ca scop detensionarea muşchilor PC (Acest exerciţiu este explicat în detaliu în capitolul 4).

Folosim în continuare accesoriile şi jucăriile erotice pentru a testa dacă muşchii de la intrarea vaginului sunt încordaţi sau relaxaţi. Femeia care nu a reuşit să îşi introducă degetul cu o singură mişcare fermă în vagin nu reuşeşte nici să îşi ajusteze în interior obiectul erotic de mărimea unui dildo[1]. Îi spun că musculatura la acest nivel este flască şi că probabil

[1] Instrument artificial care imită un penis în erecţie (n.trad.).

de aceea nu poate ejacula decât cu foarte mare greutate, apoi îi fac o demonstraţie folosindu-mă de un exerciţiu Kegel şi de un accesoriu erotic, pentru a-i indica cum poate remedia această situaţie. (Instrucţiunile privind efectuarea exerciţiilor Kegel sunt cuprinse în capitolul 4.) Ca să le destind puţin, le explic că muşchii PC sănătoşi şi în perfectă stare pot secţiona o banană în două bucăţi, iar gazda face prompt o demonstraţie. Femeile sunt uimite, însă curiozitatea este mai presus decât orice sentiment de reţinere. Şi o banană după alta îşi împlinesc prompt destinul. Una dintre femei reuşeşte să secţioneze perfect o banană şi ne-o arată, ridicând săculeţul de plastic, spre a o admira.

Trecem apoi la explorarea interiorului vaginului, scopul fiind acela de a determina poziţia muşchilor PC şi de a le măsura dimensiunea şi determina fermitatea (veţi afla cum se măsoară fermitatea muşchilor PC în capitolul 4). Numai una dintre femei are ceea ce sunt consideraţi, în general, a fi muşchi PC tonifiaţi şi adecvaţi; alte două au muşchii de dimensiune medie şi tensionaţi; şi, fapt deloc surprinzător, femeia cu muşchi PC flasci abia reuşeşte să îi găsească.

— Menţineţi degetul pe muşchi, strângeţi şi simţiţi cum îşi măresc volumul la fiecare contracţie, le explic eu.

În continuare, fiecare îşi testează îndemânarea de a-şi izola muşchii pelvieni, iar, în acest timp, fac un tur al grupului, verificând dacă femeile nu îşi încordează abdomenul sau fesele concomitent cu muşchii PC.

În acest moment, gheaţa s-a spart complet. Fiecare dintre cursante şi-a făcut o opinie despre starea în care se află muşchii săi PC, ştie unde se află punctul G şi cum arată. Decid că a venit momentul să le pun câteva întrebări despre orgasm:

Câte dintre voi aveţi orgasm prin penetrare / relaţii sexuale ? (două)

Câte dintre voi aveţi orgasm numai prin stimularea clitorisului? (trei)

Câte dintre voi ating punctul culminant prin penetrare şi stimulare a clitorisului în acelaşi timp? (cinci)

Câte dintre voi ejaculează sau au sentimentul că ar putea ejacula? (trei)

Câte dintre voi pot să-şi dea seama când este stimulat punctul G? (două, timid)

Experienţa fiecărei cursante referitoare la ejaculare sau la recunoaşterea unui orgasm datorat stimulării punctului G sau a clitorisului reprezintă o experienţă personală, complet diferită de a celorlalte. De aceea, le explic că, deoarece punctul G este conectat la unul dintre cei

mai puternici nervi – nervul pelvian – orgasmele obţinute prin excitarea acestuia prezintă caracteristici afective şi purificatoare. Exprimarea sentimentelor şi a emoţiilor deschide sufletul, sporind intimitatea cu cel de lângă noi şi stimulând capacităţile creatoare. Fiind de natură receptivă, orgasmul prin stimularea punctului G îţi permite accesul la o stare de relaxare, ceea ce ascute simţurile, şi presupune un flux liber al mişcării, atât a corpului, cât şi a vocii. Orgasmul are potenţialul de a se răspândi în întregul corp.

— Vă rog să constataţi cât de mult se aseamănă descrierea ejaculării şi a orgasmului prin excitarea punctului G: curgere liberă, mişcare, sunet, explozie de energie, care se propagă în valuri.

Părând să fi înţeles exact esenţa afirmaţiei mele, dacă nu chiar şi detaliile, femeile dau aprobator din cap.

— Orgasmul clitoridian este alimentat în principal de nervul organelor genitale. El este caracterizat prin amplasarea în zona genitală: nefiind de natură emoţională, sunt mai uşor de provocat orgasmele multiple. La acest nivel, se produce un lucru foarte interesant legat de diferenţa dintre cele două tipuri de orgasme. Înainte de apariţia valului de feminism din anii 1970, puţine erau femeile care aveau orgasm; la interval de două generaţii, femeile au fost crescute şi educate să determine orgasmul cu ajutorul vibratoarelor şi prin excitarea clitorisului. Însă teoria lui Freud conţine o explicaţie interesantă. El a afirmat că excitarea clitorisului este specifică adolescentelor, în timp ce o femeie matură învaţă să îşi transfere senzaţiile erotice în vagin.

Cursantele îşi ţin respiraţia, gâfâie, ridică mirate sprâncenele sau clatină neîncrezătoare din cap.

— Este destul de dificil să înveţi cum să transferi orgasmul de la clitoris înspre vagin, dacă, până acum, te-ai axat numai pe excitarea clitorisului pentru a atinge punctul culminant. De pildă, eu nu am avut nici un îndrumător în acest sens. Iar stimularea clitorisului mi-a oferit la început primele orgasme pe cinste. Gândindu-mă retrospectiv, înţeleg că orgasmele clitoridiene pe care le aveam corespund tiparului meu de agresivitate feministă. Ele mă caracterizau şi le pot caracteriza în funcţie de personalitatea mea. Daţi ascultare acestor caracteristici. Fiindcă ele par, într-adevăr, adolescentine. Orgasmul meu, abilitatea mea, felul meu. Eu. Mă agăţam de tehnica mea şi reclamam sus şi tare orgasmul meu. Orgasmul nu era profund şi mă lăsa întotdeauna cu dorinţa de simţi mai mult.

Excitarea clitorisului, combinată cu penetrarea profundă, care stimulează punctul G, a provocat încet-încet dezvoltarea unui orgasm complex. Sentimentul erotic era în continuare concentrat în clitoris, însă au început să se producă orgasme care mă satisfăceau mai mult şi care aveau o mai pronunţată încărcătură afectivă. După aceea, zăceam într-o stare de beatitudine creatoare şi mă simţeam mulţumită. De ce să fi pus sub semnul întrebării acest delicios nivel de satisfacţie? Însă, într-o bună zi, am aflat ce înseamnă să ai o relaţie sexuală şi afectivă cu un partener. Doream să fiu excitată cu tandreţe şi, prin îmbrăţişări, să ajung la orgasm. Excitarea clitorisului devenise o piedică în calea plăcerii.

Femeile au ridicat din sprâncene, numai că nedumerirea lor era acum dublată de curiozitate.

— Ejacularea presupune excitarea prin penetrare sau prin manevrarea punctului G. Ejaculez fiindcă am parte de excitarea punctului G, fiindcă mă simt în largul meu să fac dragoste, să mă dezlănţui dacă vreau, şi fiindcă mă simt bine oferind şi primind tandreţe. Am devenit mai conştientă de existenţa propriului punct G, iar, o dată cu aceasta, a crescut şi sensibilitatea lui. Acum resimt în vagin senzaţii mai puternice decât am avut vreodată. Am învăţat să mă las în voia sentimentelor şi a senzaţiilor, mai degrabă decât să devin dependentă de excitare susţinută. Este pur şi simplu minunat să ajungi la aceste senzaţii tot mai profunde. Mă aflu aici pentru a vă mărturisi un lucru: există un sâmbure de adevăr în teoria lui Freud. Cred că suntem abia la început, că abia am reuşit să scrijelim la suprafaţă în masa de senzaţii şi plăceri pe care ni le poate oferi punctul G.

Pe chipurile câtorva dintre femei, am remarcat o expresie care sugera că erau dispuse să facă o încercare.

— Prin urmare, motivul pentru care ne aflăm aici nu este doar acela de a ne concentra asupra ejaculării, ci de a activa sensibilitatea şi excitabilitatea punctului G. Ne vom bucura de penetrare într-o măsură mult mai intensă decât o fac majoritatea dintre noi. Vă propun, aşadar, să începem stimularea punctului G. Instalaţi-vă comod şi aşezaţi la îndemână accesoriile erotice.

S-a produs o uşoară agitaţie în grup, în timp ce femeile se aşezau pe prosoape şi scotoceau după jucărioarele lor.

— Umeziţi un deget, sau folosiţi cremă dacă este necesar, şi să începem explorarea punctului G, le spun eu, preluând conducerea şi arătându-le cum să procedeze. Vă simţiţi toate punctul G? Palpaţi

şănţuleţele laterale, pe ambele părţi, palpaţi partea din spate, pliurile şi striaţiile. Striaţiile sunt foarte delicate, asemenea unui făgaş fin, încât s-ar putea să nu le simţiţi la început; însă dacă atingeţi şi masaţi punctul G în mod repetat, veţi începe să îl simţiţi. A simţit toată lumea punctul G? Cine nu l-a simţit? De ce? Inspiraţi şi relaxaţi-vă! Priviţi în continuare.

M-am oprit pentru a le da femeilor răgazul să se acomodeze cu prima lor întâlnire intimă cu propriul punct G.

— Ce simţiţi? Plăcere, durere sau nimic?

Două răspund că au o senzaţie plăcută, alte două, că nu simt nimic, iar alte două au o senzaţie de urinare şi spun că senzaţia nu este deloc plăcută.

— Noi însene blocăm acest centru al plăcerilor, tot aşa cum blocăm ejacularea. Frecaţi-vă prostata – fiindcă exact asta este – cu fermitate, însă uşor, cu mici mişcări circulare. Relaxaţi-vă cât de mult puteţi. Nu vă încordaţi. Fiţi foarte atente la ceea ce simţiţi. Nu vă descurajaţi dacă nu simţiţi mare lucru sau dacă resimţiţi o senzaţie neplăcută. Este important să reţineţi ce simţiţi, chiar dacă nu simţiţi nimic. Prindeţi punctul G între degete, presaţi-l şi rulaţi-l pe degete. Încercaţi să îl simţiţi şi exploraţi-l ca şi cum ar fi vorba de o mână. Obişnuiţi-vă cu dimensiunea şi forma lui.

Simt cum în încăpere creşte interesul faţă de această descoperire.

— Aşa. Nu putem să facem acest lucru cu răceală şi cu detaşare, aşteptându-ne apoi să simţim ceva. Lăsaţi-vă în voia senzaţiilor şi excitaţi-vă. Faceţi ceea ce credeţi de cuviinţă în acest sens. Are vreuna dintre voi probleme sau reţineri în a se excita? Vă rog să-mi spuneţi dacă este vreo problemă.

Nimeni nu scoate o vorbă. Dacă sunt cu adevărat stingherite, nici una nu lasă să se ghicească ceva, preferând probabil să termine această şedinţă şi, după ce vor fi căpătat informaţii, să se ducă acasă şi să exerseze singure mai târziu.

— Stimularea punctului G poate părea, la prima vedere, o ocupaţie respingătoare şi complet lipsită de orice implicare afectivă. Pe parcurs, însă, va deveni mai plăcută, iar dacă o veţi compara cu excitarea clitorisului, o să vă doriţi să daţi uitării această îndeletnicire, socotind-o ridicolă. E perfect. Continuaţi. Totul se va schimba. Să ne lăsăm în voia excitării. Răceala şi neîncrederea iniţială vor dispărea pe măsură ce vă veţi excita. Veţi constata că şi aceasta este o zonă erogenă. Cum merge?

Constat că una dintre femei s-a oprit.

— Nu vă opriţi, îi spun femeii, dar şi celorlalte din grup. Este un simplu blocaj. Să-l depăşim împreună. Palpaţi-vă punctul G. Relaxaţi-vă. Trebuie să vă relaxaţi şi să respiraţi.

Inspir profund, pentru a-mi relaxa prin vizualizare mentală întregul corp şi vaginul, ghidând grupul spre atingerea unei stări de excitare relaxată.

— Simţiţi între picioare acea senzaţie de „împunsături", de parcă v-ar veni să urinaţi? Este ceea ce au numesc „rachetele ejaculării", care sunt activate de nervul pelvian! Simţiţi că aveţi chef să faceţi dragoste? Câte dintre voi se simt suficient de excitate, încât să nu vă mai pese unde sunteţi şi să vă daţi drumul aşa cum o faceţi în mod normal? Câte? Nu vă aud! În regulă, mai sunt câteva dintre voi pe care le aştept să ajungă la starea pe care am atins-o eu însămi! Celelalte trebuie să mai aştepte puţin. Relaxaţi-vă! Detaşaţi-vă de tot ceea ce se petrece în jurul vostru. Lumina este difuză, şi nu vă priveşte nimeni. Daţi frâu liber imaginaţiei, jucaţi-vă cu clitorisul dacă simţiţi nevoia să o faceţi, dar nu exageraţi. Mângâiaţi-vă punctul G, încercaţi să fricţionaţi partea exterioară a uretrei sau interiorul vaginului; veţi constata că vă place. Atingeţi acel grad de excitare în care vă simţiţi cu adevărat pline de dorinţă, încât tot ce vă doriţi este să vă daţi drumul.

În pauza pe care am făcut-o, am auzit gemete şi gâfâieli.

— Perfect. Câte dintre voi simt că li s-a dilatat punctul G? Simţiţi cum alunecă plăcut pe deget? Nu vă opriţi, continuaţi să-l fricţionaţi.

Au mai trecut încă două minute.

— Sunteţi mai multe cu mine la un nivel superior de excitare? Da? Bine. Simţiţi propulsoarele ejaculării? Aceasta este senzaţia de ejaculare. Este asemănătoare senzaţiei de urinare, dar nu e vorba de aşa ceva. Este semnalul că mai aveţi puţin şi veţi ejacula. Relaxaţi-vă, relaxaţi-vă, relaxaţi-vă. Mai e puţin şi vă veţi da drumul. Fiţi atente cum pulsează punctul G când vă relaxaţi, dar nu vă gândiţi la asta. Bine? În regulă. Ţineţi degetul înăuntru, stimulaţi punctul G şi contractaţi vaginul ca şi când aţi încerca să urinaţi. Acum construim momentul ejaculării. Să încercăm să repetăm de câteva ori această secvenţă, relaxaţi-vă şi stimulaţi între două contracţii. Rachetele se pregătesc când vă relaxaţi. Iar contracţiile pregătesc ejaculaţia.

Aştept câteva minute, lăsându-le timp să se obişnuiască cu ideea, după care continuu, spunându-le:

— Aţi văzut? După ce v-aţi excitat şi punctul G şi-a mărit volumul, vă puteţi contracta şi decontracta ca pentru urinare, însă nu veţi urina! Şi acum, vă rog să mă urmăriţi cu atenţie. Aşa se va întâmpla de fiecare dată. Suntem excitate, dar relaxate, stimulăm punctul G, contractăm vaginul ca pentru a ne pregăti să urinăm, şi simţim propulsoarele între picioare, nu-i aşa? Da? Câte simţiţi? Foarte bine. Iar acum vom juisa fără să avem orgasm. Aşa, acum împingeţi în afară.

Mă grăbesc să le explic această răsturnare de situaţie.

— Fiţi atente numai la mine. Ascultaţi-mă. Scoateţi degetul şi împingeţi.

— Ah, se auzi un scâncet slab.

— Iar acum, băgaţi degetul înapoi, în afara celei care tocmai a ejaculat. Împingeţi din nou, chiar acum.

— Ah, se auzi încă un ţipăt al femeii.

— Frecaţi, frecaţi, le-am repetat eu celorlalte. Împingeţi! Bine, şi acum repede, în genunchi. Haideţi, nu e o treabă simplă şi trebuie să ne grăbim. Mie-mi place s-o fac în baie unde pot să mă întind, să stau aşezată sau în picioare, sau în genunchi, fiindcă lucrurile se precipită când încerci să găseşti poziţia cea mai bună. Nu vă uitaţi la celelalte. Frecaţi în continuare punctul. Şi acum, scoateţi degetul şi împingeţi! Opriţi-vă o clipă, spun eu şi în acel moment simt cum ejaculez.

— Ah, aud pe altcineva gemând.

În încăpere se aude un susur care nu vine dinspre fântâna arteziană de interior.

— Introduceţi degetul, frecaţi, scoateţi degetul. Împingeţi, împingeţi!

— Oh, icni femeia care era şi mamă, prăbuşindu-se complet epuizată pe prosopul umed.

— Împingeţi; nu s-a terminat încă. Împingeţi! În acest moment, aveţi senzaţia că mai aveţi puţin şi veţi urina. Dar vă înşelaţi. Mai împingeţi o dată. Cine nu a juisat, dar mai are puţin? Vreau să aud! Mai tare! În regulă. Bine. Lucraţi cu mâinile şi genunchii pentru băieţii noştri. Introduceţi degetul. Culcaţi-vă pe spate, ridicaţi-vă în picioare, sau faceţi exact ceea ce vă cere corpul. Nu vă opriţi, frecaţi. Mai sunteţi excitate? Răspundeţi-mi, vă rog.

— Da, mai sunt, se auzi un ţipăt excitat şi lasciv.

— Nu vă opriţi, fricţionaţi. Degetul înăuntru. Nu vă opriţi, fricţionaţi. Scoateţi degetul. Împingeţi. Opriţi-vă. Daţi-i drumul. Opriţi-vă. Daţi-i drumul.

— Ah, ah, se auzi încă o exclamaţie.

— Perfect, am spus cu un zâmbet larg. Iar acum, să mirosim. Aplecaţi-vă deasupra ejaculaţiei şi mirosiţi-o. Încercaţi să reţineţi acest miros, fiindcă vom vorbi mai târziu despre asta. Acum luaţi un şerveţel, tamponaţi pata şi uitaţi-vă cu atenţie ce culoare are. Încercaţi să o memoraţi. Acum vă puteţi duce la baie şi urina. Repetaţi testul după ce aţi urinat şi comparaţi cele două bucăţi de material.

Ce ne facem? După trei ore, spiritele s-au încins, iar încăperea arată ca după un masacru. Doamnele sunt răsturnate în toate poziţiile imaginabile. Prosoapele sunt umede. Una dintre femei a abandonat de mult lupta. Majoritatea cursantelor au pe chip expresii nedumerite sau afişează zâmbete largi. Una dintre ele râde de parcă şi-ar fi ieşit din minţi. Artista, care nu a renunţat încă, dar nici nu a ajuns la vreun rezultat, nu este tocmai fericită.

— Vrei să mai încerci? o întreb eu.

— Aş vrea să merg la baie şi să încerc, îmi răspunde ea.

— Bine, încuviinţez eu. Mai bine du-te la baie, dacă crezi că te simţi mai bine aşa.

Îşi ia prosopul şi ne părăseşte. Eu mă întorc la restul grupului.

— Cele care aţi simţit ceva, exprimaţi-vă emoţiile. Vreau să aud. Bateţi din picioare dacă vă simţiţi frustrate, sau ţipaţi de plăcere! Vreau să vă aud pe toate. Haideţi!

Munca de îndrumător este foarte dificilă, însă şi recompensa este pe măsură. Aproape toate cursantele sunt relaxate şi complet dezinhibate şi îşi exprimă liber sentimentele. Una dintre femei plânge încetişor. O urmăresc cu atenţie. O alta este furioasă. Nu o scap nici pe ea din ochi. Mă bucur alături de altele şi încerc să-mi dau seama, privindu-le, care dintre ele se simte la fel de bine ca şi mine. Femeia care plângea este mângâiată. Îi arunc o pernă femeii furioase.

— Hai, varsă-ţi nervii pe ea, îi spun eu. Haide, nu te sfii, descarcă-te.

Femeia îşi dă drumul. Îi arunc o altă pernă unei femei care zâmbeşte sfios.

— Acoperă-ţi faţa cu perna şi dă frâu liber sentimentelor!

Chiar asta face; ascunzându-şi chipul şi chicotind în spatele pernei, loveşte podeaua cu picioarele.

Treptat, atmosfera se calmează. Mă ridic şi le ofer pungi din plastic în care să îşi pună prosoapele şi accesoriile erotice şi le anunţ că găsesc în bucătărie gustări şi ceai cald.

— Să facem o pauză. După aceea, vom reveni pentru partea finală, când vom discuta despre ceea ce ni s-a întâmplat.

Le mulţumesc pentru efortul pe care l-au depus şi pentru că au fost atât de curajoase şi dezinhibate.

Femeile revin şi încep să discute între ele despre senzaţiile pe care le-au avut, despre ce au simţit din punct de vedere fizic şi afectiv. Le amintesc că, din acest moment, le va fi foarte uşor, că tot ce au de făcut este să se deschidă mai mult, să fie mai sensibile faţă de procesul de stimulare şi să încerce, fără reţineri, şi alte poziţii.

— Fiţi atente la propriul punct G, care va deveni tot mai sensibil şi îşi va mări tot mai mult volumul, cu fiecare încercare. Împingeţi când vă simţiţi pregătite, excitate şi gata să vă daţi drumul, şi ejaculaţi direct pe iubitul vostru, pe podea, sau unde vă doreşte sufletul. Cel mai mare blocaj care stopează ejacularea este teama că îţi vei da drumul. Când aveţi orgasm, aveţi grijă să împingeţi şi să ejaculaţi chiar după ce v-a cuprins primul val de orgasm şi simţiţi că începeţi să plutiţi.

Îi dau fiecăreia dintre cele care au ejaculat câte un bol special pentru colectarea ejaculaţiei şi, celor care nu au reuşit, câte un fir de trandafir. Facem o ceremonie de binecuvântare a ejaculării. Cinstim seva ejaculării, ca şi tentativele de a ejacula care au avut loc în această încăpere.

Femeile îşi strâng lucrurile şi pleacă. Fiecare dintre ele a făcut un pas important pe drumul cunoaşterii propriilor trăiri erotice, chiar şi cele două care nu au reuşit să ejaculeze. Uneori, acest drum este presărat cu obstacole şi spaime. Alteori, este uşor de străbătut şi vesel. În timp ce îmi strâng lucrurile, mă gândesc cu mulţumire la curs, dorindu-le numai bine acestor noi călătoare care m-au însoţit şi altor multe femei care vor purcede în această călătorie de o viaţă, având ca destinaţie descoperirea propriului potenţial erotic.

Societatea consideră că nu este „în regulă" ca femeile să fie preocupate de chestiunea sexualităţii, deşi este un drept care li se cuvine. În ciuda dezbaterilor la nivel naţional, care se desfăşoară pe toate canalele media şi care iau în discuţie toate aspectele posibile ale relaţiilor sexuale, majoritatea femeilor din America, care au trecut de

patruzeci de ani, au fost crescute în spiritul convingerii că „pe fetele bune nu le interesează sexul". Femeile mai tinere, crescute sub influenţa televiziunii prin cablu, caracterizată printr-un nou tip de abordare deschisă, şi a filmelor sexy de pe MTV, şi-au însuşit noţiunea de „fată rea" pe care o afişează, deşi moştenirea lăsată de fetele cuminţi încă pluteşte în aer, inhibând, într-o majoritate covârşitoare, capacitatea femeilor de a se elibera, de a-şi exprima liber sentimentele şi de a se bucura de ele.

Una dintre cele mai mari nemulţumiri în materie de sexualitate, pe care le exprimă bărbaţii la adresa femeilor, este că femeile nu reuşesc să îşi dea drumul în timp ce fac dragoste, obiecţie întrucâtva întemeiată. Până nu demult, nu era acceptabil ca femeile să îşi dea drumul şi să fie ele însele în timpul actului sexual, iar chestiunea ejaculării feminine demonstrează de ce nu a fost permis acest lucru. Dacă ne dăm drumul, jetul ejaculaţiei se va revărsa pe faţa, pieptul, coapsele şi penisul partenerului nostru, dar şi pe pat şi pe pernă! Nu este tocmai o atitudine de doamnă, nu-i aşa?

Ejacularea este o realitate plăcută, stimulează procesul de îmbunătăţire a vieţii noastre sexuale, şi este un aspect extrem de feminin. Privirea lapidară pe care am aruncat-o într-un curs practic de ejaculare a abordat câteva tehnici şi concepte care urmează a fi explicate în Partea a II-a a acestei cărţi. Dacă ardeţi de nerăbdare să aflaţi ce trebuie să faceţi pentru a ejacula, întoarceţi repede paginile şi începeţi să studiaţi. Dacă mai aveţi răbdare, consultaţi capitolul următor, care oferă o introducere utilă despre punctul G şi anatomia feminină care contribuie la producerea ejaculării.

CAPITOLUL 2

CE ESTE EJACULAREA FEMININĂ?

Pauline nu ştia nimic despre ejacularea feminină, până când noul ei iubit a descoperit unde era punctul ei G. La început, nu a dat prea multă importanţă noii senzaţii; uneori, când o mângâia, avea impresia presantă că trebuie să meargă la baie şi îl ruga să se oprească. Acest lucru crea o stare de încordare în cursul partidelor de sex, până într-o seară, când sentimentul i-a procurat o imensă plăcere şi a avut un orgasm fantastic. Atunci a remarcat că este mai umedă decât de obicei, însă şi-a spus că, probabil, totul se datora îndemânării lui incredibile de a o face să aibă trăiri de care, până atunci, nu se crezuse capabilă. Treptat, s-a obişnuit cu metodele lui, iar într-o zi, el i-a spus că aproape l-a izbit în faţă un jet de lichid pe care îl produsese ea.

Şi-a spus că tipul era probabil ţicnit, dar a observat ulterior că începuse să îşi reţină din entuziasmul sexual. În timp, însă, Pauline s-a relaxat complet, lăsându-se din nou în voia acestei plăceri delicioase. Iar într-o bună zi, experienţa s-a repetat – a ejaculat şi a simţit şuvoiul cald despre care îi spusese iubitul ei că se scursese atunci din ea. Deşi la început i-a fost silă, a observat starea de profundă relaxare care a cuprins-o. După acest episod, i-a fost tot mai greu să nu îşi dea drumul, a început să ejaculeze tot mai des, iar prietenul ei a liniştit-o, spunându-i că nu este urină şi că lui îi place.

Ejacularea feminină este acea reacţie sexuală puternică, minunată, sănătoasă şi încărcată de mister, produsă pe cale naturală de organismul femeii. Odată înţeles acest proces, bucuriile pe care le oferă sunt nenumărate şi diverse, făcând să vibreze fibra cea mai profundă a feminităţii. Asumarea miracolului ejaculării feminine presupune, în primul rând, să ai încredere în tine – pentru unele femei, acest lucru reprezintă un efort susţinut – iar sentimentul de încredere şi libertate pe care îl dobândim prin cunoaşterea tainelor sale face să merite efortul.

Primele încercări de descifrare a enigmei pe care o constituie ejacularea feminină şi punctul G au fost făcute la începutul anilor 1980, când diverse grupuri de cercetători americani au început să facă asocieri între elementele acestei necunoscute. Trei studii de referinţă au adus subiectul ejaculării feminine în atenţia opiniei publice. Primul, a cărui autoare este Josephine Lowndes Sevely, constituie o cercetare academică de proporţii a istoricului ejaculării feminine. Studiul relevă faptul că ejacularea feminină era un subiect cunoscut şi dezbătut încă din secolul al XVII-lea, şi că originea sa, corespondentul prostatei la femei, fusese deja studiată şi atestată. Într-un al doilea studiu, Federation for Feminist Women's Health Care Centers (Federaţia Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii), concentrându-se asupra clitorisului, a descoperit că o mare parte a acestuia este *a*kscuns în interiorul corpului. În fine, într-un al treilea studiu, sexologii Ladas, Whipple şi Perry identifică în interiorul vaginului o zonă erogenă care pare să declanşeze ejacularea feminină, zonă pe care ei o denumesc „punctul G" (după numele cercetătorului german Ernest Gräfenberg). În acelaşi timp, ei identifică muşchiul şi nervul coordonator, descoperind că punctul G este capabil să producă un orgasm de tip distinct.

Aceste studii au fost urmate în Europa de alte cercetări de pionierat în domeniul ejaculării feminine. Un studiu academic realizat în Germania sub îndrumarea doctorului Karl Stifter, referitor la istoricul ejaculării feminine în diverse civilizaţii ale lumii, relevă faptul că fenomenul era cunoscut şi în alte părţi ale lumii. Acest studiu cuprinde şi analize ale compoziţiei chimice a ejaculaţiei feminine. Studiile întreprinse în Spania de doctorul Francisco Santamaria Cabello sugerează posibilitatea că *toate* femeile sunt capabile să ejaculeze, deşi unele au ejaculare „retrogradă", după cum este denumită, adică orientată înspre vezică. Unul dintre cele mai importante studii din domeniu, semnat de doctorul Milan Zaviacic din Slovacia, pune punct

controversei pe tema existenţei punctului G şi a ejaculării feminine. Acest studiu confirmă faptul că punctul G este corespondentul feminin al prostatei, iar, în urma analizării structurii sale şi a fluidului de ejaculaţie până la nivel celular, cercetătorul determină rolul pe care îl are prostata în producerea hormonilor, ca şi rolul pe care îl poate juca ejacularea feminină în fertilitate. (Pentru mai multe informaţii, consultaţi secţiunea „Care este originea ejaculării la femei" din acest capitol.)

Aceste descoperiri au produs o răsturnare spectaculoasă faţă de percepţia larg răspândită în secolul anterior privind aparatul genital al femeii, funcţia sexuală pe care o îndeplineşte şi comportamentul său, marcând începutul unui proces de descoperiri şi redescoperire a sexualităţii femeii, de o importanţă covârşitoare. Handicapul general care le-a marcat pe femei de-a lungul istoriei, referitor la rolul lor social – excelent definit, în 1963, drept „problema despre care este mai bine să nu vorbim", de către Betty Friedan în cartea *The Feminine Mistique* (*Mistica feminină*), care a impulsionat, de altfel, dezvoltarea mişcării feministe – se poate datora, parţial, ignoranţei şi ignorării, am putea spune la nivel mondial, a acestei părţi centrale a anatomiei sexuale a femeii. Printre avantajele care decurg din cunoaşterea generală a anatomiei sexuale a femeii, o componentă funcţională şi importantă, se numără creşterea respectului de sine şi transfigurarea identităţii feminine. Acest capitol le propune atât bărbaţilor, cât şi femeilor, să înţeleagă pe deplin structura şi capacităţile centrului plăcerii sexuale a femeii.

Multe femei ejaculează – puţine ştiu acest lucru

Mary Beth era îngrijorată de senzaţia tot mai acută că ceva nu este în regulă cu vezica ei. La început, a fost incidentul petrecut când era în pat cu John. După ce au făcut dragoste, pe cearşaf a rămas o pată mare şi umedă, care şi acum o făcea să se simtă jenată. Apoi, după câteva zile, a început să simtă că o deranjează ceva în uretră, o senzaţie persistentă de uşoară arsură, care nu îi mai trecea. La scurt timp după aceea, a simţit durere în vagin când a penetrat-o John. Se umezise şi dorea să facă dragoste, aşadar, trebuie să fi fost vorba de altceva. Durerea a persistat cât timp au făcut dragoste, sfârşind prin a-i tăia orice entuziasm. A remarcat că îşi masa abdomenul şi că avea o stare generală de iritare şi de frustrare.

Cu câteva luni mai devreme, o prietenă o întrebase dacă auzise de ejacularea feminină. Pe moment, întrebarea a şocat-o, însă a uitat-o imediat. Acum îi revenea tot timpul în minte. În cele din urmă, s-a dus la bibliotecă şi a căutat cărţi pe această temă, însă nu a găsit nimic, nici acolo, nici la librăria ei preferată. Neştiind ce să facă, s-a hotărât să consulte un medic, gândindu-se că probabil avea o infecţie sau că era însărcinată.

Cum testul a ieşit negativ, doctorul i-a prescris un relaxant muscular şi i-a recomandat ca, dacă nu se simte mai bine peste două săptămâni, să se prezinte la un nou control pentru alte investigaţii care să determine dacă suferă de un blocaj al tractului urinar. Simptomele i-au dispărut şi, treptat, i-a revenit şi apetitul sexual.

Când sunt excitate şi/sau au orgasm, femeile produc un fluid de ejaculare care se scurge prin uretră. Cele care au trecut prin această experienţă, afirmă, cel mai adesea, că senzaţia este de „jet care ţâşneşte" din corp. Până de curând, nu existau informaţii referitoare la acest fenomen, suficient de importante încât să fie publicate. Din acest motiv, numeroase femei care ejaculează nu vorbesc despre acest lucru, sau cred, în mod eronat, că este vorba de urină.

Femeile pot atinge punctul de ejaculare de câteva ori în cursul aceleiaşi partide de sex. Destul de frecvent, cantitatea de fluid emis creşte în timpul unei şedinţe, dacă punctul G este stimulat în continuare. Aceeaşi cantitate poate creşte cu timpul, dacă femeia respectivă ajunge la o conştientizare mai puternică a existenţei punctului G şi acceptă ideea, permiţând astfel fluidului să curgă fără restricţii.

Cantitatea de ejaculaţie diferă de la o femeie la alta, acest aspect fiind influenţat de câţiva factori. Dintre aceştia, un rol determinant îl joacă perioada menstruală în care se află femeia, intensitatea cu care este stimulat(ă) punctul G/prostata, sentimentele pe care le are faţă de acest tip de experienţă, experienţa pe care o deţine în acest sens şi nivelul optim de ejaculare, starea musculaturii pelviene, metoda de excitare şi tipul de orgasm, şi dacă vaginul este penetrat, de pildă de un penis sau de un dildo.

Una dintre cele mai frecvente întrebări pe care şi le pun specialiştii este de ce unele femei ejaculează, şi altele, nu? Părerea mea este că toate femeile ejaculează – sau, cel puţin, majoritatea femeilor – deşi nu toate femeile conştientizează acest lucru. Ele pot confunda fluidul cu

urina sau cu lubrifiantul vaginal, iar unele pot crede că ar fi vorba de incontinenţă urinară datorată presiunii exercitate în acea zonă. Femeile sunt capabile să îşi controleze fluidul de ejaculare, obligându-l, în mod inconştient, să devină „retrograd", adică împingându-l înapoi în vezică, în loc să îl împingă în exterior, prin uretră.

Există femei care nu pot ejacula din motive fizice sau afective, în ciuda faptului că orice femeie se naşte cu configuraţia anatomică care îi permite să ejaculeze. Toţi aceşti factori sunt detaliaţi în capitolul 8. Unele femei nu pot ejacula din cauza intervenţiilor chirurgicale care le-au afectat prostata/punctul G; altele, pentru că musculatura PC nu este suficient de puternică încât să ejaculeze fluidul (secţiunea „Muşchii pelvieni care susţin ejacularea feminină", inclusă în acest capitol, explică cum se poate remedia această problemă prin câteva exerciţii simple). Mai mult decât atât, unele femei au orgasm la nivelul clitorisului, iar acesta nu poate stimula nervul pelvian, care, la rândul lui, este incapabil să stimuleze contracţia musculară ce face posibilă ejacularea fluidului (mai multe informaţii despre aceşti nervi se regăsesc în secţiunea „Nervul punctului G", din acest capitol).

Unul dintre motivele pentru care numeroase femei nu sunt capabile să producă decât cantităţi infime de ejaculaţie poate fi acela că prostata femeii este condiţionată să producă mai puţină ejaculaţie atunci când, în mod instinctiv, femeile îşi contractă vezica o dată cu senzaţia de urinare. Acest tip de comportament, de altfel foarte des întâlnit, pe care îl dictează instinctul, provoacă, la unele femei, tensionarea muşchilor PC, la altele, slăbirea acestora, iar pe altele le determină să inducă mental un blocaj al stării de excitare, temându-se că aceasta va fi urmată de urinare (în realitate, în cursul actului sexual, senzaţia este cea de ejaculare).

Un studiu fascinant, întreprins în Spania, în anul 1997, şi coordonat de doctorul Francisco Santamaria Cabello, sugerează faptul că numeroase femei, după ce ating starea de excitare, ejaculează retrograd, împingând fluidul spre vezică. Dr. Cabello a efectuat teste privind determinarea conţinutului vezicii pe un eşantion de douăzeci şi patru de femei, folosind antigen specific prostatic (ASP) – substanţă de contrast care identifică fluidul ejaculat – înainte şi după orgasm. Deşi numai trei din cele douăzeci şi patru de femei care au fost supuse testului au juisat, 75% din femeile care nu au ejaculat prezentau în probele de urină o concentraţie mai ridicată de ASP decât în probele prelevate anterior orgasmului. Aceste rezultate l-au condus pe dr. Cabello la concluzia că

femeile trec printr-o experienţă de „ejaculare retrogradă", deoarece fluidul este descărcat în vezică, în loc să fie eliminat din organism. Unii cercetători au lansat ipoteza că ejacularea retrogradă poate constitui una din cauzele apariţiei infecţiilor urinare la femei, ca şi la bărbaţi.

Sunteţi surprinse să aflaţi că ejacularea este un fenomen controlabil şi că ea poate fi canalizată în acest mod? Majoritatea informaţiilor vehiculate susţin ipoteza eronată conform căreia ejacularea ar fi un fenomen incontrolabil, că numai bărbaţii sunt capabili să ejaculeze. Adevărul este însă că atât bărbaţii, cât şi femeile îşi pot controla ejacularea, şi că, atât bărbaţii, cât şi femeile pot ejacula în prezenţa sau în absenţa orgasmului. Capacitatea de a alege să ejaculeze sau nu este o abilitate pe care mulţi bărbaţii au reuşit să o controleze de-a lungul istoriei, până în zilele noastre, în unele culturi acest autocontrol constituind o adevărată normă de conduită. Femeile vor descoperi că este posibil să ejaculeze în absenţa orgasmului, uneori chiar în mai multe reprize în cursul aceleiaşi partide de sex.

Pentru o femeie, este foarte important să ştie că are posibilitatea să aleagă singură între a ejacula şi a nu ejacula, iar acest lucru îi conferă un sentiment de autoritate asupra propriei persoane. Opţiunea de a *ejacula* îi conferă femeii libertatea de a folosi această funcţie anatomică înnăscută cu scopul de a-şi spori plăcerea şi de a-şi îmbunătăţi starea de sănătate – şi, după cum vom constata în următoarele capitole, şi plăcerea şi sănătatea partenerilor săi. Opţiunea de a *nu ejacula* permite femeii să întârzie sau să respingă experienţa, în deplină cunoştinţă de cauză.

Când femeile vor începe să studieze fenomenul juisării spre propriul folos, este posibil să constate că au ejaculat în trecut fără să fi remarcat sau să fi ştiut acest lucru. Acest lucru se explică prin faptul că, în general, ejacularea se produce o dată cu declanşarea orgasmului, ceea ce poate disimula senzaţia de ejaculare. În general, ejacularea nu face ca orgasmul feminin să fie complet sau mai satisfăcător; cel mai frecvent, ea este resimţită ca o stare de uşurare în zona pelviană.

Perspectivă mărită a aparatului genital feminin

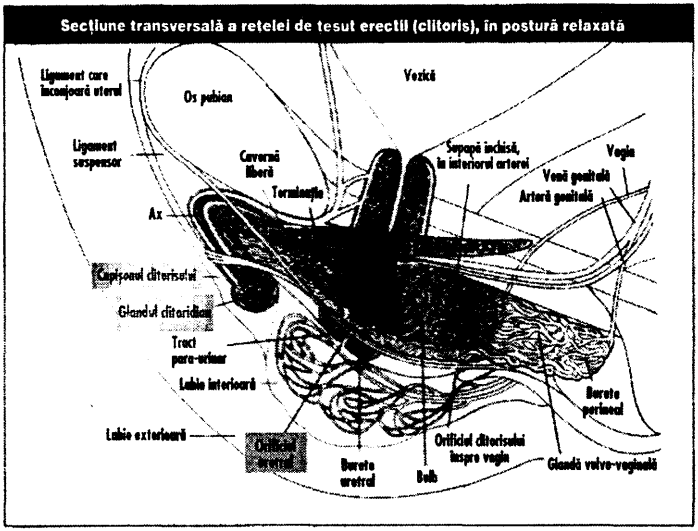
Mica protuberanţă familiară, atât de îndrăgită şi cunoscută sub numele de clitoris, este, în realitate, partea expusă a pietrei preţioase care se ascunde în intimitatea corpului femeii. În 1981, Federation for Feminist Women's Health Care Centers publica o carte de referinţă

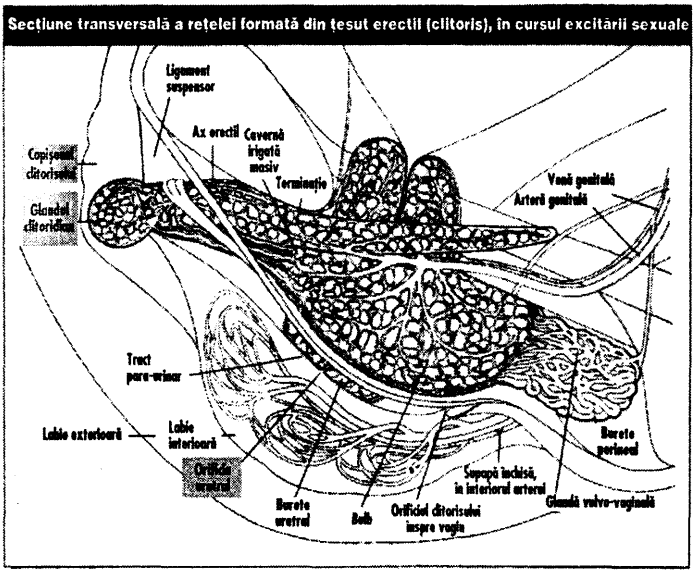
intitulată *A New View of Woman's Body* (*O nouă abordare a corpului femeii*), care cuprindea o suită de planşe şi de informaţii referitoare la reţeaua imensă pe care o formează membrana erectilă, de o bogăţie pe care tratatele medicale nu reuşiseră să o epuizeze până atunci. Suzann Gage, asistentă medicală autorizată, a ilustrat reţeaua respectivă cu intenţia de a aduce la lumină comoara ascunsă, numind proiectul său „noua perspectivă asupra clitorisului".

Când femeia intră în stare de excitaţie sexuală, această reţea de ţesut spongios este puternic irigată, dilatându-se astfel. În afara părţilor sale binecunoscute, asupra cărora există un abundent material documentar – glandul, trunchiul şi terminaţiile – Federaţia a identificat şi denumit trei părţi necunoscute până în acel moment: porţiunea care înconjoară uretra (buretele uretral); porţiunea amplasată sub labii (bulbul); şi porţiunea de ţesut erectil, cu consistenţă mai slabă, plasată între vagin şi anus (buretele perineal). În figurile de pe pagina următoare este reprezentată o secţiune transversală a „noii perspective a clitorisului", aflat atât în stare de relaxare, cât şi de excitaţie sexuală.

Sarcina Federaţiei nu a fost deloc uşoară. În cursul elaborării cărţii, cercetătorii au descoperit zone neacoperite din punct de vedere documentar despre aparatul genital ale femeii, care ar fi trebuit comentate şi prezentate atât în literatura americană de specialitate, cât şi în cea europeană. Penisul şi regiunea din jurul său au fost disecate şi studiate în amănunţime, în timp ce studierea organului genital al femeii a lăsat un spaţiu *neexplorat*.

Între timp, în anul 1986, Josephine Lowndes Sevely, Ph.D, publica concluziile activităţii sale de cercetare întreprinse în decurs de zece ani pe lângă Universitatea Harvard. În cartea intitulată *Eve's Secrets* (*Secretele Evei*), Sevely a restructurat şi redenumit părţile cuprinse în secţiunea mărită a clitorisului, incluzând în noua reprezentare şi prostata femeii. Recurgând la practica medicală de a folosi aceleaşi denumiri pentru organele masculine şi feminine ea a făcut o clasificare a celor patru elemente constitutive şi interdependente, şi anume, vasta reţea de ţesut erectil al clitorisului, prostata feminină, uretra şi vaginul, din care este format aparatul genital al femeii. Rezultatul acestui studiu a fost structurarea organelor genitale ale femeii într-o formă completă, perfect funcţională şi corectă din punct de vedere medical, cu dimensiune, structură şi funcţii asemănătoare celor îndeplinite de penis.


Secțiune transversală a rețelei de țesut erectil (clitoris), în postură relaxată
Ligament care înconjoară uterul
Os pubian
Vezică
Ligament suspensor
Cavernă liberă
Terminație
Sept închis, în interiorul arterei
Vagin
Venă genitală
Arteră genitală
Ax
Capișonul clitorisului
Glandul clitoridian
Tract para-uretral
Labie interioară
Burete perineal
Labie exterioară
Orificiul uretral
Orificiul clitorisului înspre vagin
Glandă vulvo-vaginală
Burete uretral
Bulb


Secțiune transversală a rețelei formată din țesut erectil (clitoris), în cursul excitării sexuale
Ligament suspensor
Ax erectil
Cavernă irigată masiv
Capișonul clitorisului
Terminație
Venă genitală
Arteră genitală
Glandul clitoridian
Tract para-uretral
Labie exterioară
Labie interioară
Burete perineal
Orificiul uretral
Sept închis, în interiorul arterei
Glandă vulvo-vaginală
Burete uretral
Bulb
Orificiul clitorisului înspre vagin

În afara acestei reorganizări din punct de vedere anatomic, Sevely a întreprins cercetări intense în istoria ejaculării la femeie. Ea a descoperit dovezi documentare de natură ştiinţifică, care atestă menţionarea fenomenului încă din Grecia antică, în lucrările unor filozofi şi matematicieni, după cum vom ilustra în capitolul următor, „Istoria antică a ejaculării feminine". De asemenea, autoarea a descoperit paisprezece studii de anatomie a prostatei feminine, întreprinse de oameni de ştiinţă occidentali, începând cu de Graaf, cel care a „descoperit" prostata la femei în anul 1672, până la Gräfenberg.

Cel mai cunoscut dintre aceste studii rămâne, probabil, cel tipărit în 1880 de medicul Alexander Skene. El a descoperit existenţa în uretră a două glande care emit lichid prostatic. Deşi a consemnat, la momentul respectiv, asemănările dintre acestea şi prostata masculină, el a crezut că nu au nici o menire funcţională, considerându-le drept o formă reziduală (nefuncţională, nedezvoltată şi inutilă) a prostatei masculine. A fost interesat în special să observe dacă acele glande se astupă în timp cu produse de sedimentare şi cum trebuie golite. Teoria conform căreia glandele lui Skene (denumire sub care era cunoscută în trecut prostata femeii) sunt complet nefuncţionale a contribuit, în mare măsură, la atitudinea lumii medicale care afirmă că ejacularea feminină este un fenomen inexistent.

Lucrurile s-au schimbat, însă, în zilele noastre. Studenţii medicinişti şi cei care sunt pregătiţi pentru a acorda asistenţă în sănătate învaţă această nouă teorie a clitorisului. O asistentă medicală cu drept de practică, încă studentă la Şcoala de medicină din New York, a asistat la disecţia unui clitoris pe un cadavru, şi, surprinsă de ceea ce a descoperit, a făcut următoarea remarcă:

După ce au deschis clitorisul, am constatat că el se prelungea mai profund în interior. Am rămas perplexă. Mi-am dat seama că, până în acel moment, eu cunoscusem numai vârful aisbergului. M-a cuprins imediat un sentiment de respect profund, înţelegând că este vorba despre ceva mai mult decât un simplu accesoriu al plăcerii.

Care este originea ejaculării la femei

Vă propun să facem o scurtă trecere în revistă a cunoştinţelor despre acest organ sexual, pe care abia l-am descoperit, şi să vedem unde se

produce ejacularea la femei. Vom începe cu producerea ejaculaţiei în interiorul prostatei, vom continua făcând analiza compoziţiei sale chimice şi vom încheia cu rolul pe care îl joacă punctul G în iniţierea procesului de ejaculare.

Prostata masculină este un organ de dimensiuni mari, în formă de castană, care înconjoară baza uretrei, şi care conţine glande şi canale responsabile de emiterea ejaculaţiei. Ca şi în cazul prostatei masculine, prostata feminină prezintă glande care produc fluidul de ejaculare şi canale care expulzează acest fluid în tractul urinar. Diferenţa este aceea că prostata feminină are dimensiuni mai mici şi o formă alungită, fiind ascunsă în peretele uretrei. La majoritatea femeilor, ea este localizată lângă uretră, chiar în apropierea orificiului tractului urinar, adică spre exteriorul corpului (vezi ilustraţia de la pagina 48, sus). În mod normal, ea conţine aproximativ patruzeci de glande şi canale, adică de trei ori mai multe decât în cazul prostatei masculine.

Eliminarea fluidului de ejaculare din prostata femeii, prin tractul urinar, se face urmând două direcţii: *înspre exterior*, prin orificiul uretral (ejaculare evidentă sau vizibilă), sau *înspre interior*, în vezică (ejaculare retrogradă). În primul caz, femeile confundă ejacularea feminină cu urinarea, deoarece, datorită educaţiei primite, ele se aşteaptă să elimine urină prin uretră. Urina, însă, care conţine reziduuri rămase în organism, se elimină prin rinichi şi se acumulează în vezica urinară. Spre deosebire de urină, fluidul de ejaculare al femeii nu transportă toxine rămase în organism, el fiind produs de prostata feminină. În ciuda faptului că urina şi ejaculaţia sunt două fluide diferite, ambele sunt eliminate prin uretră atât de bărbaţi, cât şi de femei. Cercetătorii au măsurat cantitatea de fluid ejaculat de o femeie şi au stabilit că ea reprezintă o cantitate echivalentă cu a opta parte dintr-o ceaşcă de cafea, până la o ceaşcă plină. Totuşi, nu este complet neobişnuit ca o femeie să elimine o cantitate mai mare de ejaculaţie, care poate ajunge până la o cantitate de o ceaşcă şi jumătate, în cursul aceleiaşi şedinţe, dar în reprize diferite, şi cu condiţia ca stimularea să fie neîntreruptă.

În anul 1672, anatomistul olandez Regnier de Graaf, abordând această chestiune, realiza câteva schiţe ale „prostatei" femeii, marcând existenţa a numeroase canale de ejaculare. Deşi de Graaf a fost primul cercetător care a descoperit că prostata se află la originea ejaculării feminine, recunoaşterea definitivă a existenţei prostatei la femei, ca organ feminin complet funcţional, se datorează studiilor multidisciplinare

despre prostata femeii, elaborate în ultimii douăzeci de ani de medicul slovac Milan Zaviacic. Termenul medical de prostată a femeii este rapid acceptat şi asimilat de lumea medicală. La conferinţa din 2001 a Federative International Committee on Anatomical Terminology (Comitetul Internaţional Federativ de Terminologie Anatomică), întrunită la Orlando, în Florida, este acceptată folosirea termenului de „prostată feminină", fapt consemnat în publicaţia *Histology Terminology (Terminologie în histologie).*

Dr. Zaviacic, profesor de medicină patologică şi medicină legală la Universitatea Comenius din Bratislava, în Slovacia, a întreprins, în perioada 1982-1999, cercetări complexe despre prostata femeii. Rezultatele studiilor doctorului Zaviacic sunt incluse în monografia sa, intitulată *The Human Female Prostate: From Vestigial Skene's Paraurethral Glands and Ducts to Woman's Functional Prostate (Prostata femeii: de la glandele şi tracturile para-uretrale ale lui Skene, până la prostata funcţională a femeii).* Cartea sa, publicată în 1999, confirmă faptul că prostata feminină este un organ genito-urinar funcţional, având structură, funcţie şi patologie specifice. „Comparând-o cu prostata bărbatului, prostata femeii (are) o structură asemănătoare, expresie a markerelor (substanţelor indicatoare ale) prostatei (şi) a prezenţei enzimelor..." Doctorul Zaviacic a mai stabilit că prostata femeii îndeplineşte două funcţii: exocrină (produce fluidul prostatic – sau ejaculaţia feminină) şi neuroendocrină (produce hormoni).

Funcţia principală a prostatei femeii este aceea de a produce, stoca şi elimina ejaculaţia feminină. Funcţia sa secundară este producerea hormonilor (canalele prostatei sunt căptuşite abundent cu celule neuroendocrine, care produc peptidele hormonale). Sunt binecunoscute proprietăţile hormonilor produşi de prostata bărbatului, dependentă de androgeni, ca şi diversitatea acestora, însă, în cazul prostatei femeii, nu s-a stabilit până în prezent decât că aceasta produce serotonină. Cercetările ulterioare ar putea demonstra că prostata feminină este responsabilă de producerea estrogenului şi poate se va stabili că ea joacă un rol decisiv în cadrul sistemului neuroendocrin (hormonal) al femeii.

Tipuri ale prostatei la femeie

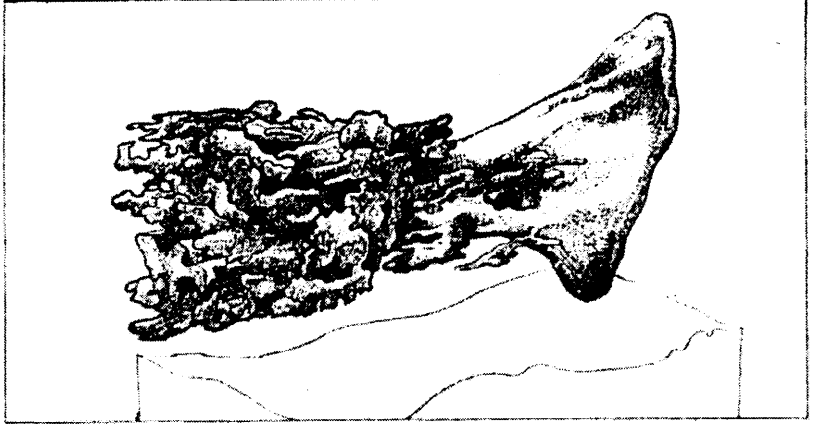
În anul 1948, în urma efectuării unei autopsii pe un cadavru de femeie, ginecologul J.W. Huffman crea un mulaj de prostată a femeii. El a descoperit

astfel treizeci şi unu de canale care se descarcă în canalul uretral, majoritatea lor golindu-se în prima treime a acestuia. Ilustraţiile de mai jos prezintă modelul aşa-numitelor, pe atunci, „glande uretrale". Mulajul său este folosit şi astăzi ca formă de reprezentare şi exemplu de amplasare a prostatei la majoritatea femeilor.

Doctorul Zaviacic apreciază că, în proporţie de aproximativ 70 la sută, femeile au în constituţia lor o prostată „în formă de rampă sau platformă", de tipul celei desenate în 1948 de Huffman. Denumită tipul „meatus", porţiunea cu consistenţa cea mai mare a „rampei" (ţesutul prostatic) este localizată în cel mai apropiat punct faţă de uretră. Cincisprezece la sută dintre femei au o prostată de „tip posterior". Şi aceasta are „formă de rampă", însă porţiunea cea mai consistentă a „rampei" este localizată lângă partea posterioară a canalului uretral, în apropierea vezicii. În total, peste trei sferturi dintre femei au în constituţie aceste tipuri de prostată feminină „în formă de rampă".

Mulaj din ceară al unei uretre de femeie cu canalele şi glandele para-uretrale (prostatice), Huffman, 1948.
Reproducere din cartea dr. Milan Zaviacic, „Prostata femeii", 1999.

Tipul posterior al prostatei la femeie (cu uretra în partea dreaptă)



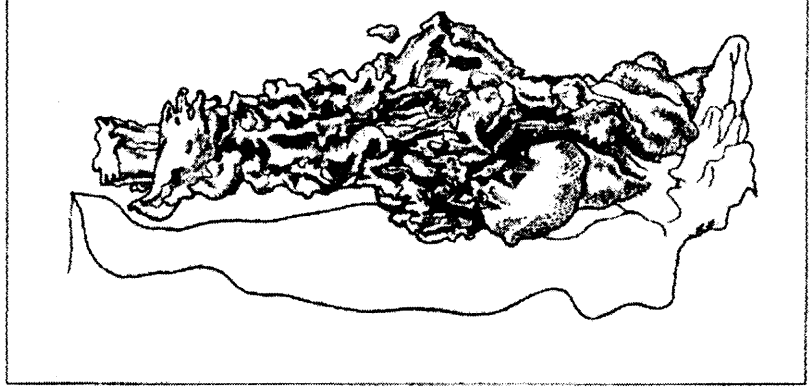
Huffman, 1948. Reproducere din cartea dr. Milan Zaviacic, „Prostata femeii", 1999.

Există alte două tipuri de prostată, care sunt, însă, mult mai rare. Unul dintre acestea este denumit „prostată mediană", şapte la sută dintre femei având acest tip de prostată, în care glandele şi canalele prostatice sunt distribuite de-a lungul tractului urinar, cu o mică aglomerare în centru. Mai este descris şi sub denumirea de prostată „în formă de haltere". Înaintea descoperirilor doctorului Zaviacic, acest tip de prostată feminină era considerat a fi cel mai des întâlnit. Acest aspect ar putea explica de ce oamenilor le este atât de greu să localizeze punctul G: ei caută *mai profund*, în interiorul vaginului, trecând pe lângă prostata cel mai frecvent întâlnită (de tip meatus), localizată *la intrarea* în vagin, sau *nu foarte în spate*, unde se simte cel mai bine prostata posterioară.

Celălalt tip, mai rar întâlnit, de prostată feminină, denumit „prostată rudimentară", este întâlnită la opt la sută dintre femei. Se caracterizează prin parcimonie de glande şi canale. Chiar şi aşa, în *toate* cazurile de prostată rudimentară, sunt prezente cel puţin câteva glande şi canale prostatice. Doctorul Zaviacic afirmă că poziţia în care este amplasată prostata feminină, adică în apropierea vaginului, „permite eliminarea pe cale mecanică a conţinutului glandelor şi canalelor prostatei femeii, prin presiunea exercitată de penis în cursul fricţiunii peno-coitale, sau prin contracţia musculaturii uretrei în timpul orgasmului". (În capitolul

următor, vom învăţa să producem pe cale manuală ejaculaţia feminină şi să o eliminăm, folosindu-ne de degete şi de un obiect erotic.) O femeie poate elimina cantităţi mici de ejaculaţie dacă este excitată din punct de vedere sexual, în cursul unei activităţi fizice, sau în timp ce elimină reziduurile produse de organism.

Tipul median al prostatei la femeie (cu uretra în partea dreaptă)



Huffman, 1948. Reproducere din cartea dr. Milan Zaviacic, „Prostata femeii", 1999.

Ce este, de fapt, ejaculaţia feminină?

Ejaculaţia femeii este un lichid de culoare deschisă, lipsit de impurităţi. Are o consistenţă asemănătoare celei a unui lubrifiant cu densitate mică, însă este apoasă, şi nu lipicioasă. Nu trebuie confundată cu urina, sau cu produsul de lubrifiere produs de vagin. Doar o cantitate infimă a ejaculaţiei feminine, care de obicei este insesizabilă, are consistenţă cremoasă şi aspect albicios, fiind asemănătoare ejaculaţiei masculine, deşi atât ejaculaţia femeii, cât şi a bărbatului sunt fluide prostatice (cu alte cuvinte, ambele sunt produse de prostată). Gustul şi mirosul ejaculaţiei sunt diferite în timpul ciclului menstrual. În unele perioade, ejaculaţia are gust şi miros sărat, relativ pregnant, iar în altele, este proaspătă şi limpede, cu o aromă de pământ „reavăn de pădure". Alteori, ejaculaţia nu are nici un fel de gust sau de miros, sau poate avea

un iz şi un gust slab de urină. Compoziţia chimică a ejaculaţiei la bărbat şi la femeie sunt asemănătoare, deşi, fireşte, ejaculaţia feminină nu conţine substanţe seminale. Ejaculaţia feminină este un fluid de natură prostatică, amestecat cu glucoză şi cu urme infime de urină. Cercetătorii folosesc în mod curent ASP (antigen specific prostatic) ca substanţă de contrast în identificarea ejaculaţiei feminine.

Studiile întreprinse de doctorul Zaviacic indică faptul că din prostata femeii se preling continuu în vagin cantităţi infime de fluid de ejaculare. Înainte de a fi descoperită prostata feminină, cercetătorii considerau că doar bărbatul poate produce ASP. Din acest motiv, ASP era folosit în efectuarea analizelor fluidelor în cazurile de viol. Aceste informaţii care atestă existenţa, în mod normal, la majoritatea femeilor – dacă nu chiar la toate – a fluidului de ejaculare impune o reevaluare a practicilor de medicină legală.

Dr. Shannon Bell, asistent universitar de ştiinţe politice la Universitatea York din Toronto, a realizat, în 1991, un film artistic înregistrat pe casetă video pe tema ejaculării la femei, iar, în prezent, predă cursuri şi organizează seminarii pe această temă ejaculării feminine. Ea a efectuat analize de laborator pe propriul fluid de ejaculare, pentru a determina cantitatea şi compoziţia chimică a acestuia, şi a publicat rezultatele acestor teste în lucrarea *Liquid Fire* (*Foc lichid*), publicată în antologia erotică feministă, *Jane Sexes It Up*, în 2002. (Bibliografia acestei cărţi cuprinde o excelentă listă de titluri semnate de alte autoare, ale căror lucrări au fost inspirate de descoperirea punctului G, în 1982.) Pentru a efectua acest experiment, ea a ejaculat de patru ori în cursul aceleiaşi şedinţe, colectând astfel, într-un vas special, trei sferturi de ceaşcă de fluid. Iată o prezentare a modului în care a efectuat testarea acestui fluid:

... am turnat ceea ce am obţinut într-o eprubetă de laborator, pe care am acoperit-o etanş, şi m-am prezentat la doctorul meu de la clinica de sănătate din apropiere, care a acceptat să facă analiza fluidului pe care l-am ejaculat, numai de această dată.
Pentru a nu crea confuzie la laborator, el a trimis o probă de urină şi una de fluid de ejaculare, etichetându-le pe ambele drept probe de urină. După cum era de aşteptat, proba mea corespundea rezultatului primit de la laboratorul de sexologie: fluidul de ejaculare

prezenta un pH mai mare, avea o greutate specifică mai mare şi un conţinut mai scăzut de uree şi de creatinină.

Datorită cunoştinţelor pe care le deţinem în prezent, referitoare la locul important pe care îl ocupă prostata în cadrul anatomiei femeii şi la analogia existentă între aceasta şi prostata bărbatului, nu este surprinzător faptul că fluidul de ejaculare al femeii şi-a găsit o utilizare cu scop biologic. Deoarece partea inferioară a canalului uretral este, în acelaşi timp, partea superioară a vaginului – practic, vaginul şi uretra împart un perete comun – glucoza pe care o conţine fluidul de ejaculare se absoarbe în vagin. Glucoza creează un mediu care susţine sperma până în momentul fertilizării. În acest mod, glucoza din ejaculaţia femeii ajută glucoza din ejaculaţia bărbatului să creeze un mediu fertil pentru spermă. În acest fel, ejaculaţia femeii poate juca un rol ajutător, deşi nerecunoscut încă, în procesul de reproducere.

Rolul punctului G în ejaculaţia femeii

Am constat că ejaculaţia este un produs al prostatei femeii. Punctul G este definit atât ca prostată, cât şi ca o reţea de ţesut erectil asemănător celui prezent în penis. Această reţea formată din ţesut erectil se extinde, după cum am putut constata anterior, dincolo de punctul G, incluzând clitorisul, terminaţiile clitorisului, zona localizată în apropierea anusului (burete perineal) şi porţiunea care se întinde sub vulvă (burete uretral).

La excitare, ţesutul erectil al punctului G este invadat de sânge, mărindu-şi astfel volumul. Acest ţesut înconjoară prostata femeii şi mare parte a tractului urinar. Atunci când punctul G este în stare de excitare şi îşi măreşte volumul – cu alte cuvinte, când ţesutul se umple cu sânge, iar glandele prostatei se umplu cu fluid de ejaculare – el poate fi simţit cu uşurinţă prin peretele vaginului. Din acest motiv, este incorectă afirmaţia că punctul G este „doar" un punct pe peretele vaginului. Mai exact, el este un organ care poate fi atins şi stimulat *prin* peretele vaginal.

Porţiunea peretelui vaginal prin care poate fi atins punctul G este uşor încreţită. Modalitatea cea mai simplă prin care o femeie îşi poate găsi punctul G este de a introduce degetul între 2,5 şi 4 centimetri în vagin şi de a îl orienta în sus, spre uretră, unde va simţi pliurile fine. (Sau îşi poate ruga partenerul ca, stând în şezut în faţa ei, între picioare, să îşi

introducă degetul, sau pe al ei, în vagin. Acest procedeu o va ajuta să îşi simtă punctul G, iar pentru partener va fi o modalitate minunată de a descoperi locul în care este amplasat).

În cadrul unui grup de dialog de pe Internet, dedicat punctului G, un psiholog mi-a descris experienţa pe care a trăit-o legată de punctul G al partenerei sale:

Prin stimularea punctului G al iubitei mele, cu ajutorul degetelor, glandele i s-au dilatat şi s-au umflat. Punctul G a căpătat o formă neregulată, „cu cocoloaşe", de parcă sub platforma vaginală s-ar fi aflat boabe mici de mazăre. Sunt aproape sigur că aceşti mici noduli sunt lobii dilataţi ai glandelor prostatei.

Dimensiunea punctului G este diferită de la o femeie la alta, după cum şi vulva este diferită de la o femeie la alta. La unele femei, punctul G este mic şi gingaş, iar la stimulare capătă forma unei protuberanţe discrete în interiorul vaginului. În celălalt capăt al spectrului, punctul G poate fi mare şi viguros, iar, o dată stimulat, el devine o protuberanţă de dimensiuni sesizabile în interiorul vaginului.

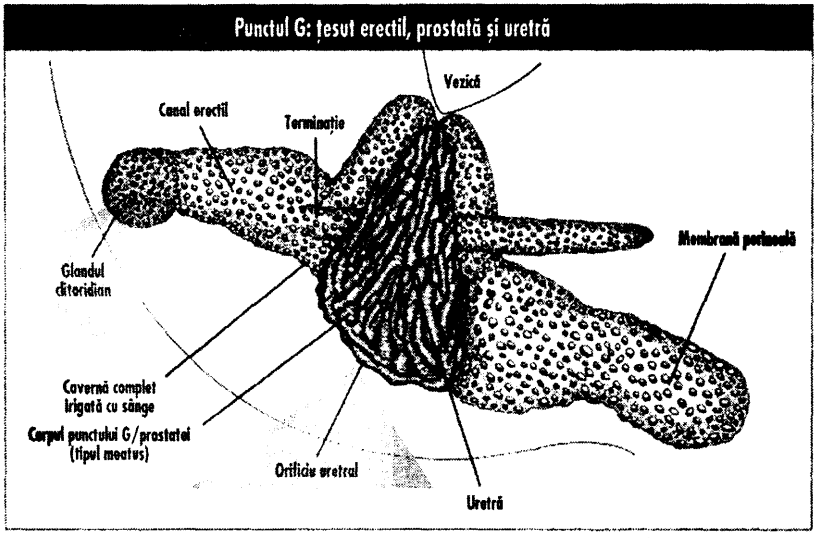
Una dintre nemulţumirile exprimate de bărbaţi şi de femei este aceea că nu pot „localiza" punctul G. Explicaţia este că ei se aşteaptă să găsească ceva care declanşează imediat senzaţii asemănătoare orgasmului. În realitate, sensibilitatea punctului G diferă semnificativ de la o femeie la alta, de la o senzaţie surdă, până la senzaţii intense. Cu toate acestea, ca şi în cazul prostatei bărbaţilor, starea naturală a punctului G este aceea de hipersensibilitate. Există numeroase motive pentru care este posibil ca punctul G să nu răspundă la stimuli, şi numeroase modalităţi de a spori sensibilitatea şi reactivitatea acestuia. (Capitolul 8, „Vindecarea punctului G", prezintă motivele lipsei de reacţie a punctului G, oferind câteva îndrumări referitoare la intensificarea capacităţii sale de reacţie la stimuli.)

Credeaţi că sursa orgasmului este clitorisul? Este de înţeles, fiindcă aşa am fost învăţate să credem majoritatea dintre noi. Însă şi punctul G este capabil să declanşeze orgasme puternice şi plăcute. De fapt, punctul G, şi nu clitorisul, reprezintă partea centrală a aparatului genital al femeii, la nivelul căruia se produce plăcere erotică, la cea mai mare intensitate. Acest punct de vedere contrazice noţiunile, larg răspândite în secolul trecut, conform cărora vaginul nu are suficiente terminaţii

nervoase pentru a produce orgasmul, iar, din acest motiv, reacţia orgasmică centrală a femeii ar fi localizată în clitoris. Cu toate acestea, ca şi clitorisul, punctul G deţine propria sa reţea de nervi, ale căror terminaţii sunt excitate *prin vagin*. Sunteţi surprinse?

Clitorisul este excitat prin intermediul nervului aflat la nivelul aparatului genital. Punctul G este excitat de nervul pelvian, unul dintre cei mai puternici nervi ai organismului. Fiecare nerv creează senzaţii unice de excitare şi de orgasm. Prin urmare, este foarte probabil ca o femeie să aibă două tipuri diferite de orgasm, sau o combinaţie a celor două, în funcţie de locul care este excitat. (Secţiunea „Tipuri de orgasm şi ejacularea feminină", din acest capitol, furnizează informaţii suplimentare referitoare la diferitele tipuri de orgasm.)

Ilustraţia de mai jos reprezintă reţeaua de ţesut erectil, suprapusă peste cel mai frecvent întâlnit tip de prostată feminină. Aceasta oferă, în fine, reprezentarea completă a punctului G.



Oamenii de ştiinţă au găsit răspunsuri la toate problemele, până nu demult nerezolvate, referitoare la prostata femeii şi la ejacularea feminină. Înţelegem în prezent că punctul G – prostata femeii şi ţesutul

său erectil – constituie o parte esenţială a aparatului genital al femeii, care asigură funcţionarea sănătoasă a organismului său, iar clitorisul, în calitatea sa de ţesut erectil, este mult mai flexibil decât se credea la început. Conform convingerilor ştiinţifice care au dăinuit timp de peste patru sute de ani, se considera că aceste organe sunt fragmentate şi/sau inexistente. După cum vom constata în secţiunea următoare, în care va fi vorba despre muşchii PC, acest tip de atitudine a pus în pericol siguranţa fizică a femeii, reprezentând o ameninţare serioasă la adresa sănătăţii organelor genitale şi a capacităţii de reproducere a femeii. Cu toate acestea, procesul de corectare a informaţiilor eronate şi periculoase referitoare la sistemul urogenital al femeii este în curs de desfăşurare.

– Fântâna feminităţii –

Cartea Josephinei Lowndes Sevely, intitulată *Eve's Secrets (Secretele Evei)*, oferă descrierea câtorva episoade de ejaculare feminină, pe care autoarea le-a spicuit din lucrările unor medici şi cercetători, unele dintre ele datând încă din antichitate, şi care atestă autenticitatea şi frumuseţea acestui fenomen (ca şi efectele sale benefice asupra receptorului!):

„prin mişcarea căruia este stimulată o plăcută senzaţie de excitare."
— *Galen (200 d.Hr.)*

„la femeile cu pofte, adeseori ţâşneşte la vederea unui bărbat frumos ... un lichid sărat, cu miros puternic, care le unge părţile sexuale."
— *anatomistul Regnier de Graaf (1672)*

„fiind expulzat sub forma unui jet care este aruncat la oarecare distanţă."
– *psihologul Havelock Ellis (1937)*

„curat ca sticla, vâscos şi persistent, fără a fi însă lipicios."
– *ginecologul Robert Dickenson (1949)*

„afară din uretră în valuri"
– *urologul Ernest Gräfenberg (1950)*

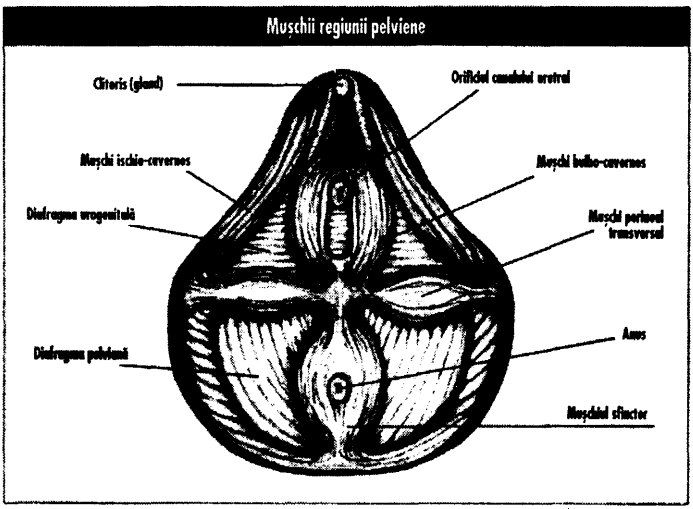
„ca un duş circular cu jeturi" (când femeia stă în picioare)
– *urologul Kermit E. Krantz (1950)*

„două jeturi fine, intermitente" (când femeia este întinsă)
– *Krantz (1950)*

Mușchii pelvieni care susțin ejacularea feminină

În anul 1982, Alice Ladas, Beverly Whipple și John Perry, autorii celebrei cărți intitulată *The G-Spot*, erau deja familiarizați cu opera lui Gräfenberg și a lui Sevely, prin urmare, cunoșteau caracteristicile prostatice ale punctului G. Autorii au continuat cercetările precursorilor lor, conferind un nume – care a fost rapid adoptat în varianta sa populară – acestei părți importante, deși necunoscute până atunci, a anatomiei sexuale a femeii, ba, mai mult, identificând mușchii și nervii care o coordonează, ca și tipurile de orgasm cu care este asociată. Cartea lor a adus punctul G și ejacularea feminină în atenția opiniei publice, slujind, timp de peste douăzeci de ani, drept lucrarea de referință cu cea mai mare influență pe această temă. Ei au făcut muncă de pionierat, studiind mușchii care susțin reacția sexuală a femeii și de care depinde, în mod specific, ejacularea femeii.

Imaginea de mai jos reprezintă mușchii care susțin rețeaua de țesut erectil a clitorisului și prostata femeii (ca și alte organe specifice funcției de reproducere). Ei se numesc mușchi pubococcigieni, sau, pe scurt, mușchi PC. Întreținerea sănătății acestor mușchi este decisivă pentru lubrifierea și stimularea zonei, ca și pentru capacitatea de a atinge orgasmul și de a ejacula.



Doctorul Arnold Kegel, specialist în obstetrică şi ginecologie, îşi exprima îngrijorarea referitoare la numărul mare de femei care acuză incontinenţă urinară datorată stresului. În anul 1947, el inventa un instrument de măsură, cunoscut sub denumirea de perineometrul lui Kegel, cu ajutorul căruia se poate determina gradul de contracţie a muşchilor pelvieni ai femeii în timpul unor exerciţii specifice. Aparatul trebuie introdus în vagin, muşchii pelvieni se contractă, apoi este afişată pe cadran valoarea şi forţa contracţiei. Aceste măsurători permit determinarea îmbunătăţirii forţei şi duratei unei contracţii, ajutând subiectul să izoleze grupul respectiv de muşchi şi să înveţe să îi folosească. Aceste exerciţii pentru muşchii PC sunt cunoscuţi sub denumirea de „exerciţiile Kegel". (Capitolul 4 cuprinde o descriere detaliată a modului de efectuare a acestor exerciţii fără a folosi perineometrul.)

Cu ajutorul acestei metode, Kegel a reuşit să elimine incontinenţa urinară în cazul a 93% dintre pacientele sale. Beneficiind de ajutorul soţiei sale, el a confecţionat, pe masa din bucătărie, un aparat de biofeedback pentru măsurarea reacţiei bioenergetice, pe care l-a comercializat pentru uz la domiciliu (contra sumei de 40 $) până la moartea sa, care s-a petrecut la sfârşitul anilor 1970. Datorită metodei de lucru pusă la punct de doctorul Arnold Kegel şi aparatului pe care l-a inventat, dr. John Perry i-a conferit acestuia titlul de „Părintele bioenergeticii". În cabinetul său de la periferia oraşului Los Angeles, dr. Kegel a tratat peste trei mii de femei, elaborând şi publicând numeroase lucrări referitoare la tehnica pe care a dezvoltat-o, care, din păcate, a rămas ignorată până în anul 1975. Unii medici au încercat să folosească exerciţii înaintea efectuării unor intervenţii chirurgicale specifice, însă ei au înlocuit de regulă aparatul de biofeedback cu exerciţii simple. Din păcate, rata de succes în cazul ameliorării incontinenţei urinare, în absenţa utilizării aparatului biofeedback, este de numai 50 la sută.

În anul 1975, sexologul John D. Perry, Ph. D, unul dintre autorii cărţii *The G-Spot*, a readus în atenţia publicului descoperirile doctorului Kegel. El şi-a petrecut douăzeci de ani perfecţionând „perineometrul Perry", versiunea high-tech a aparatului de biofeedback inventat de Kegel, care se bazează pe un sistem complex bazat pe senzori electromagnetici şi determinarea computerizată a valorilor tonusului musculaturii PC. Mii de cabinete din întreaga ţară folosesc în prezent acest aparat. Această

versiune avansată a programului de biofeedback elaborat inițial de dr. Kegel a proliferat în clinicile *self-help** din întreaga țară, pentru tratamentul incontinenței urinare. De atunci, s-a produs o importantă modificare de atitudine, încât Agenția Guvernamentală a Statelor Unite pentru Cercetări și Calitate în Domeniul Sănătății recomanda medicilor, în raportul său oficial pentru anul 1992, să testeze metoda biofeedback, ca și alte metode comportamentale, înainte de a recurge la medicație sau la intervenții chirurgicale pentru rezolvarea cazurilor de incontinență urinară. Versiunea „pentru uz casnic" a perineometrului este disponibilă pe pagina de web a dr. Perry (vezi „Resurse").

Sănătatea și tonusul musculaturii PC intensifică capacitatea de reacție a organismului la orgasm și susțin ejacularea la femei, contribuind la vindecarea incontinenței urinare datorate stresului și unei serii de afecțiuni organice. Tabuurile sexuale și stigmatul pus asupra sexualității, ca și experiențele sexuale negative, traumatizante, fac ca multe femei să evite conștientizarea existenței însăși, dar și utilizarea mușchilor PC, ceea ce provoacă scăderea tonusului muscular sau tensionarea cronică a acestora. Starea necorespunzătoare a mușchilor PC poate fi cauza ascunsă a unei suite de probleme legate de sănătatea reproducerii.

Ejacularea femeii a fost diagnosticată în mod eronat drept incontinență urinară datorată stresului, printre tratamentele chirurgicale recomandate numărându-se și incizarea glandei prostatice. Histerectomia poate afecta, distruge sau impune extirparea prostatei. Episiotomia, practica de incizare a orificiului vaginal cu scopul de a facilita nașterea unui copil, impune incizarea unei porțiuni din membrana perineală a țesutului erectil. Țesutul care se formează prin cicatrizarea regiunii incizate atenuează sensibilitatea în această zonă. Deoarece medicii nu considerau uretra ca făcând parte din aparatul genital al femeii, iar existența prostatei la femei nu era cunoscută, în trecut au fost efectuate intervenții chirurgicale care nu au ținut cont de riscul distrugerii reactivității sexuale a femeii.

Studiile efectuate de dr. Zaviacic indică faptul că fluidul de ejaculare al femeii poate acționa ca agent protector al uretrei față de „ravagiile produse de urină", dar poate constitui și un posibil factor de protecție a vaginului. Dacă ne gândim că 50 la sută dintre femeile care se prezintă la control, la cabinetele ginecologice, suferă de infecții

* În care unele teste și determinări pot fi efectuate de pacienți (n. trad.).

urinare sau vaginale, şi că 20 la sută dintre aceste cazuri sunt infecţii cronice (între 3 din 12 anual), este evident că ceva nu funcţionează corect în aparatul urogenital al femeii, şi nu pentru că „femeile nu sunt făcute cum trebuie", după s-a exprimat odată un medic. Dacă ceva nu este în regulă, atunci, în mod cert, este vorba de starea de sănătate a musculaturii PC. Un grup de muşchi PC mult prea tensionaţi contribuie la apariţia infecţiilor, deoarece lipsa circulaţiei sangvine la acest nivel are drept efect slăbirea mediului uretrei şi vaginului, care favorizează instalarea bacteriilor şi a infecţiilor. Tensionarea excesivă a muşchilor PC poate fi datorată şi reţinerii propriei ejaculaţii. Studiile efectuate de doctorul Zaviacic atrag atenţia asupra stagnării ejaculaţiei în prostată la femeile ţintuite la pat, prin detonifierea musculaturii PC.

În filmul meu de prezentare, intitulat *How to Female Ejaculate: Find Your G-Spot*, dr. Bell vorbeşte despre modul în care a reuşit să îşi menţină în formă musculatura PC:

Când am învăţat cum să ejaculez, abia dacă eram capabilă să contractez uşor muşchii vaginului. Am început să fac exerciţii, contractând simultan toţi muşchii vaginali, apoi relaxându-i. Mi-au trebuit câteva luni, însă, după aceea, am reuşit şi am ajuns să lansez ejaculaţia în jet, până în capătul opus al camerei!
Acum şi orgasmele pe care le am sunt mai bune.

Dr. Perry a inventat un al doilea aparat electromagnetic, miograful uterin, care se fixează pe colul uterin pentru a măsura activitatea musculară la nivelul uterului. Împreună cu dr. Whipple, el a identificat un alt muşchi care lucrează independent de grupa musculară PC. Interesant este faptul că un număr relativ redus de femei îşi pot izola muşchii uterini din grupa muşchilor PC. Toate aceste concluzii importante la care au ajuns Perry şi Whipple constituie o contribuţie majoră în înţelegerea corectă a musculaturii din zona pelviană.

Nervul punctului G

Datorită complexităţii caracteristice organelor genitale ale omului, dar şi a muşchilor, nervilor şi creierului care susţin activitatea acestora, orgasmul şi starea de excitare oferă senzaţii de plăcere erotică intensă, percepute la nivelul întregului corp, la care se adaugă o serie de emoţii.

Binecunoscutele studii de sexologie efectuate în secolul trecut subestimau potenţialul pe care îl deţine orgasmul pentru femei, din acest motiv existând încă multe femei care nu sunt capabile să înţeleagă, cu atât mai puţin să experimenteze pe propria persoană, potenţialul pe care îl are propriul orgasm asupra organismului. Înainte ca autorii lucrării *The G-Spot*, Ladas, Whipple şi Perry, să fi întreprins cercetări în domeniul ejaculării feminine şi al punctului G, se considera că numai nervul aparatului genital, asociat cu clitorisul, vulva şi treimea anterioară a muşchilor PC, este cel care acţionează în sensul producerii reacţiei sexuale la femeie.

Prin contrast, nervul pelvian este conectat la uretră, prostata feminină şi punctul G, vezică, uter şi două treimi ale porţiunii posterioare a muşchilor PC, inclusiv muşchii uterului. Atât nervul coordonator al aparatului genital, cât şi cel pelvian, pot stimula producerea diferitelor tipuri de orgasm. Deşi cercetările continuă în acest domeniu, experienţele personale pe care mi le-au împărtăşit numeroase femei, ce fac distincţia clară între un orgasm produs la nivelul clitorisului şi unul provocat prin stimularea punctului G, sugerează faptul că nervul pelvian poate fi un factor ce contribuie la producerea orgasmului la nivelul punctului G, o experienţă mult mai intensă din punct de vedere emoţional.

Atât nervul genital, cât şi cel pelvian, fac parte din complexul celui de-al 12-lea nerv aflat în cutia craniană, nervul hipoglos, care controlează centrul vorbirii. Cu toate acestea, nervul vag, cel de-al 10-lea nerv cranian, care controlează aparatul circulator şi funcţia senzorială, este, la rândul său, implicat în orgasmul produs la nivelul punctului G. În anul 2002, dr. Beverly Whipple, unul dintre coautorii lucrării *The G-Spot*, publica în *Journal of Sex and Marital Therapy (Revista de terapie sexuală şi maritală)*, nr. 28, în colaborare cu B.R. Komisaruk, lucrarea ştiinţifică intitulată *Brain (PET) Responses to Vaginal-Cervical Self-Stimulation in Women with Complete Spinal Cord Injury (Reacţii cerebrale (PET) la auto-stimularea vaginului şi a colului uterin la femei, cu leziuni complete ale măduvei spinării)*. Cei doi cercetători au folosit imagini obţinute în urma efectuării unor tomografii PET* şi MRI** pentru a determina că „nervul vag este implicat în transmiterea stimulului senzorial dinspre organele genitale înspre creier,

* Tomografie cu emisie de pozitroni (n. trad.).
** Imaginile sunt obţinute prin rezonanţă magnetică (n. trad.).

şuntând măduva spinării". În prezent, cercetătorii folosesc tomografii de tip fMRI* pentru a determina în ce zonă a creierului şi emisferă cerebrală se produce proiecţia orgasmului în timpul stimulării la nivelul vaginului şi al uterului. Nervul vag susţine şi laringele care, după cum vom constata în secţiunea următoare, este implicat în producerea orgasmului la nivelul punctului G.

Atât nervul al 10-lea, (nervul vag), cât şi nervul al 12-lea, (nervul hipoglos) îşi au originea în substanţa nervoasă cenuşie din zona celei de-a patra ventricule din regiunea *medulla oblongata,* aflată în zona trunchiului cerebral. *Medulla oblongata* şi-a păstrat practic aceeaşi formă din epoca omului de Neanderthal; ea controlează capacităţile senzoriale şi locomotoare ale omului, ca şi instinctele sale primare, ca de pildă instinctul de a fugi, a lupta, a se hrăni şi plăcerea sexuală. Spre deosebire de acestea, scoarţa cerebrală formează materia preponderentă din care este format creierul, controlând imaginaţia, reveria, visul, posibil chiar şi conştiinţa. Despre ea se ştiu mult mai puţine decât despre *medulla oblongata* sau alţi centri nervoşi situaţi în creierul mic sau trunchiul cerebral. Cu toate acestea, este demonstrat faptul că orgasmul se poate produce şi în absenţa stimulării senzoriale, ca de pildă în timpul somnului, iar la unele persoane, cu ajutorul imaginaţiei sau al acumulării de energie erotică, în stare de veghe. Acest aspect indică faptul că orgasmul, plăcerea sexuală şi energia erotică sunt, de asemenea, alimentate de această parte, mai degrabă, misterioasă, şi, de departe, cea mai puţin dominată de instincte, a creierului uman.

Este evident că au mai rămas încă multe de descoperit despre legătura care există între sexualitate şi această regiune cerebrală. Dacă se va demonstra că nervul pelvian, responsabil de sexualitate se conectează la acea zonă a creierului în care oamenii de ştiinţă ar putea descoperi, într-o bună zi, că se află sediul conştiinţei, atunci cu greu ne putem închipui ce potenţial uriaş se ascunde în plăcerea sexuală, şi ce teribilă sursă de energie, încă neexploatată, reprezintă ea.

Tipuri de orgasm şi ejacularea feminină

Către sfârşitul secolului al XIX-lea, Freud formula o teorie conform căreia originea răspunsului sexual şi a orgasmului femeii aflată la

* Scanare funcţională prin rezonanţă magnetică (n. trad.).

maturitate este vaginul. În sprijinul acestei idei, el furniza argumentul că orgasmul produs prin stimularea clitorisului este specific adolescentelor, fiind, prin urmare, o dovadă a lipsei de maturitate. Teza sa a făcut carieră timp de o jumătate de secol, până când Alfred Kinsey, cercetător în domeniul sexualităţii, a dat complet peste cap acest concept. În studiile pe care le-a efectuat la începutul anilor 1950, el afirma că unica sursă anatomică care generează răspunsul sexual al femeii este clitorisul. El îşi argumentează teza susţinând că, în realitate, vaginul nu prezintă terminaţii nervoase, fiind un spaţiu mort şi gol, şi că singura funcţie pe care o îndeplineşte este aceea de primire a penisului şi a spermei.

Susţinătorii lui Freud şi ai lui Kinsey continuă să dezbată această problemă până în zilele noastre, partizanii tezei conform căreia reacţia sexuală se produce ca urmare a stimulării vaginale fiind puşi în inferioritate. Însă, conceptul de aparat genital al femeii, unitar şi complex, pe care îl propune Josephine Lowndes Sevely, aruncă în desuetudine divergenţele referitoare la supremaţia pe care şi-o dispută clitorisul şi vaginul ca centru al sexualităţii feminine. Conform ultimelor descoperiri, cei doi centri sexuali fac parte integrantă din organul sexual al femeii, având, în egală măsură, o funcţie importantă în cadrul ansamblului.

Concluziile furnizate de Kinsey au creat confuzie în rândul unui număr important de sexologi, susţinători ai feminismului şi indivizi, bărbaţi sau femei, deopotrivă, care nu au reuşit să ofere o definiţie exactă a orgasmului. Multe femei au observat că experienţa lor personală nu corespundea observaţiilor şi definiţiilor „obiective" ale orgasmului furnizate de Kinsey şi de alţi cercetători, printre care îi amintim mai ales pe Masters şi Johnson.

Desigur, susţinătoarele cauzei feministe au descoperit în opera lui Kinsey o sursă de inspiraţie eliberatoare. Au înţeles că nu mai trebuie să depindă de relaţia sexuală cu un partener pentru a atinge orgasmul. În anii 1960 şi 1970, când vestea teribilă că majoritatea femeilor nu au orgasm alături de partenerii lor le-a inspirat pe feministe să-şi agite vibratoarele, femeile s-au lansat în aventura explorării teritoriului necunoscut al masturbării şi al orgasmului clitoridian. Această atitudine a condus la manifestarea ultimei explozii de entuziasm a femeilor, apărută la sfârşitul secolului al XX-lea, referitor la experimentarea propriei sexualităţi. Iniţiată şi condusă de sexologi feminişti ca Betty Dodson, autoarea lucrării *Sex for One (Sex de unul singur)*, Dell Williams şi Joani Blank, fondatoarele primelor magazine şi companii de vânzare prin

poştă a obiectelor erotice, patronate şi conduse de femei, Eve's Garden şi, respectiv, Good Vibrations – mişcarea s-a bucurat de un enorm succes, contribuind la revendicarea independenţei sexuale de către femei. De asemenea, curentul a contribuit la diminuarea semnificativă a numărului de femei care nu reuşeau să atingă orgasmul.

Există, însă, femei care pur şi simplu nu reacţionează la stimularea clitorisului, şi nici nu reuşesc să aibă orgasm în cursul contactului sexual cu partenerul. Această problemă, exacerbată de teoria lui Kinsey care pune accentul pe importanţa stimulării clitorisului, a adus la exasperare cel puţin un sexolog, determinându-l să accepte, cu resemnare, că probabil femeile sunt astfel alcătuite încât să nu poată avea orgasm în timpul contactului sexual. Helen Kaplan descrie o reacţie de acest gen în cartea sa intitulată *The New Sex Therapy* (*Noua terapie sexuală*), publicată în 1974.

Femeile care nu se încadrează în definiţia formulată de Kinsey referitoare la orgasm au intuit că ceva este în neregulă. Aceste femei reuşiseră să aibă orgasm ca urmare a penetrării, însă aflau brusc că orgasmele pe care le avuseseră erau imposibil de atins din punct de vedere fiziologic. Timp de patruzeci de ani, vocile lor au fost acoperite de ţipetele exaltate de fericire ale unor femei care treceau pentru prima oară prin experienţa orgasmului, datorită clitorisului lor şi parteneriatului cu micuţele aparate acţionate de baterii. Unele dintre ele au continuat să îşi exprime punctul de vedere. În cartea sa, intitulată *The Golden Notebook* (*Agenda de aur*), Doris Lessing stabileşte că este posibilă obţinerea orgasmului prin stimulare vaginală, descriindu-l astfel:

> *Orgasmul vaginal este trăire afectivă, pur şi simplu, resimţit ca atare şi exprimat prin senzaţii care nu se disting de emoţii. Când ai orgasm vaginal, simţi că te topeşti, te pierzi într-o senzaţie generalizată vagă, iraţională, ca şi când ai fi aspirată într-un vârtej călduţ.*

Propunându-şi să sistematizeze şi să clarifice această chestiune, sexologii Josephine şi Irving Singer au compilat şi publicat în anul 1974 cartea intitulată *The Goals of Human Sexuality* (*Obiectivele sexualităţii umane*), care cuprinde o culegere de documente şi rapoarte referitoare la diferite experienţe legate de orgasm la femeie. Astfel, ei au identificat nu unul, ci trei tipuri diferite de orgasm: clitoridian, uterin şi mixt.

Orgasmul clitoridian este cunoscut şi sub denumirea de orgasm al vulvei. Se caracterizează prin contracţii involuntare şi ritmice ale muşchilor PC şi nu presupune penetrarea. La acest tip de orgasm se întâlnesc şi se produc cel mai uşor orgasmele multiple şi senzaţia de insaţietate.

Orgasmul uterin este o experienţă cu o puternică încărcătură emoţională şi un pronunţat caracter subiectiv, care nu implică contractarea muşchilor PC. Modificările în planul manifestării afective cuantificabile, prin care se caracterizează orgasmul uterin, cuprind exprimarea emoţiilor – sunete – şi „reacţia de tip apneic". Reacţia de tip apneic provoacă o suspendare temporară a respiraţiei în cursul orgasmului, la nivelul laringelui, apoi expulzarea explozivă a aerului prin expirare, fenomen asemănător celui produs şi în cazul altor reacţii emoţionale, cum ar fi râsul, plânsul, căscatul sau ţipatul, care presupun eliberarea tensiunii, urmată de relaxare. Orgasmul depinde de atingerile rapide şi în profunzime care împing colul uterin, ce stimulează o membrană amplă, hipersensibilă, denumită peritoneu, cea care delimitează abdomenul şi protejează organele aflate în perimetrul abdomenului şi în zona pelviană, inclusiv uterul. Orgasmul uterin este un orgasm simplu, care creează satisfacţie profundă. Pentru majoritatea femeilor, acesta este tipul de orgasm cel mai rar resimţit.

Orgasmul mixt combină cele două tipuri de orgasme, cel clitoridian şi cel uterin. Denumirea sa comună este orgasm „vaginal" sau „la nivelul punctului G". Orgasmul mixt este o combinaţie între contracţiile involuntare ale muşchilor PC, specifice orgasmului produs la nivelul clitorisului ŞI senzaţiile de profundă satisfacţie fizică şi afectivă care se instalează la nivelul orgasmului uterin. În cazul orgasmului mixt, chiar în momentul producerii sale, intervine reacţia de tip apneic, deşi ea este mai puţin pronunţată decât în orgasmul uterin. La producerea orgasmului mixt, se pot manifesta orgasme multiple sau un orgasm simplu, care creează senzaţia de saţietate.

Este extrem de interesant modul în care funcţionează muşchii PC în stimularea ejaculării la fiecare tip de orgasm. În orgasmele produse la nivelul clitorisului, vaginul se dilată, ridicându-se în sus. În orgasmele mixte, vaginul se comprimă şi se orientează în jos, conducând la expulzarea ejaculaţiei în exteriorul organismului, prin intervenţia muşchilor PC. Această acţiune de expulzare, provocată fie voluntar, fie involuntar de muşchii PC, este cauza principală a ejaculării feminine. În

cazul orgasmelor uterine, se impune continuarea cercetărilor menite să determine modul în care mușchii contribuie, sau nu, la producerea ejaculării.

Când autorii cărții *The G-Spot*, Whipple și Perry, au folosit miograful uterin al lui Perry pentru a studia musculatura PC, activitatea lor de cercetare a oferit dovezile fiziologice care susțin raportul soților Singer. Ei au efectuat două teste: primul își propunea să măsoare contracțiile mușchilor pelvieni în orgasmul produs la nivelul clitorisului (numai prin stimularea clitorisului), iar cel de-al doilea măsura contracțiile mușchilor pelvieni la orgasmul mixt (stimulare simultană a clitorisului și a punctului G).

Testele au relevat faptul că mușchii PC sunt implicați activ în producerea orgasmului clitoridian, în timp ce mușchii uterini sunt aproape inactivi. Acest aspect indică activarea primei treimi frontale a mușchilor PC de către nervul genital, în cursul orgasmului. În orgasmul mixt, mușchii PC sunt mult mai activi decât în orgasmul produs la nivelul clitorisului. De asemenea, mușchii uterini devin mai activi. Acest aspect indică faptul că un nerv diferit, și anume nervul pelvian, este cel care activează două treimi din partea posterioară a mușchilor PC, ca și mușchii uterini.

Rezultatele obținute în urma testelor efectuate cu miograful au furnizat confirmarea fiziologică a teoriei celor „doi nervi" care induc răspunsul sexual al femeii, formulată de Whipple și Perry. Deoarece doi nervi influențează în mod direct răspunsul organelor genitale ale femeii, rezultă că, la femeie, orgasmul poate fi declanșat de oricare dintre cei doi nervi, sau prin stimularea simultană a ambilor, între limitele celor două extreme producându-se câteva reacții de tip orgasm, într-un spectru larg.

TIPURILE DIFERITE DE ORGASM

	Clitoridian	Mixt	Uterin
Alte denumiri:	la nivelul vulvei sau vaginal	la nivelul punctului G	nici una
Nervi:	genital	genital sau pelvian	pelvian
Emoţii:	slabe	slabe spre intense	intense până la „zguduitoare"
Muşchi:	prima treime a musculaturii PC	două treimi posterioare ale muşchilor PC şi muşchii uterini	muşchii uterini
Tehnică:	stimularea rapidă a clitorisului	stimularea punctului G de la lentă la rapidă	atingerea în profunzime, care împinge colul uterin
Ejaculare:	foarte dificilă sau imposibilă	uşoară	posibilă

Dr. Carol Queen, scriitor şi sexolog, a apărut în filmul meu video intitulat *How to Female Ejaculate: Find Your G-Spot*, unde explică cum simte cele trei tipuri de orgasm şi cum i-au afectat acestea capacitatea de a ejacula:

Am trecut deja prin experienţa ejaculării, folosind un vibrator cu care mi-am stimulat clitorisul, şi mi-am spus că ceea ce făceam stimulează extern „burete uretral" (punctul G). Uneori, această metodă poate avea drept efect ejacularea. Cu toate acestea, ejacularea se produce întotdeauna *dacă vaginul este penetrat astfel încât să-mi fie stimulat punctul G, cum ar fi propriile degete, un dildo sau un penis. Eu cred că orgasmul la nivelul punctului G e un orgasm care angrenează şi clitorisul şi vaginul, o combinaţie a celor două.*

Însă am avut şi orgasme uterine care sunt diferite de celelalte două. Se produc atunci când sunt profund ataşată afectiv de partenerul

respectiv şi folosesc mai intens metodele de tantric pentru a stabili o legătură şi mai puternică cu el. Doar atunci mă implic din tot corpul, care participă intens, transmiţând valuri de plăcere, iar atunci uterul mi se contractă.

Dr. Queen nutreşte următoarea convingere: „cu cât te masturbezi mai mult, cu atât cresc şansele să descoperi mai multe lucruri despre tine. De aceea eu vorbesc despre un «repertoriu orgasmic», deoarece ştiu că pot avea mai multe tipuri de orgasm".

Anatomia femeii este dotată pentru ejaculare

După cum am putut constata în acest capitol, marea majoritate a femeilor, asemenea bărbaţilor, se nasc cu un aparat genital perfect echipat pentru ca, o dată ajunse la maturitate, să fie apte atât pentru reproducere, cât şi capabile să atingă plăcerea sexuală. Aparatul genital al femeii (definit în această carte ca fiind format din vulvă, clitoris, uretră, prostată, muşchi şi nervi pelvieni şi ţesut erectil) deţine ţesut erectil, într-o proporţie mult mai mare decât se credea anterior, fiind prevăzut cu o prostată capabilă să ejaculeze fluid. Sub raportul dimensiunii şi al funcţiei îndeplinite, aparatul sexual al femeii este asemănător aparatului sexual masculin (definit în această carte ca fiind format din penis, testicule şi scrot, uretră, prostată, muşchi şi nervi pelvieni şi ţesut erectil), deşi părţile sale componente sunt organizate diferit. Muşchii care susţin aparatul genital al femeii trebuie să fie într-o stare de sănătate şi o condiţie fizică perfecte, iar nervii care fac posibilă funcţionarea sa sunt pregătiţi să îşi îndeplinească funcţia de a oferi o plăcere sexuală şi o experienţă emoţională de durată şi mult mai intense decât se credea în trecut că este posibil.

În cursul acestui capitol, am mai descoperit problemele, unele dintre ele grave, care pot decurge din lipsa informaţiilor consistente referitoare la prostata femeii şi a naturii şi dimensiunilor reale ale aparatului sexual al femeii. De pildă, dacă muşchii nu sunt într-o condiţie fizică perfectă, acest fapt poate provoca tulburări ginecologice grave.

Am descoperit că, ignorând existenţa prostatei la femei, acest receptor al plăcerii sexuale a fost, cel mai adesea, neglijat. Se considera că vaginul nu ar fi capabil să producă senzaţii de plăcere, clitorisului i se acorda o importanţă exagerată în acest sens, iar uretra era considerată a

fi un simplu perete despărţitor între clitoris şi vagin, care divizează efectiv aparatul genital al femeii în două părţi, ignorându-se faptul că el este, în realitate, componenta centrală (deoarece adăposteşte punctul G) a sexualităţii femeii.

Numeroasele descoperiri din ultimii douăzeci de ani, pe care le datorăm cercetătorilor sau persoanelor particulare, au contribuit la revelarea mecanismului de funcţionare a ejaculării la femeie. Treptat, acestea au demontat teoriile ştiinţifice şi atitudinea faţă de sexualitatea feminină, acreditate timp de secole. În capitolul următor, vom descoperi cum a fost acceptată şi celebrată ejacularea feminină în alte culturi şi cum au ajuns acestea să aprecieze izvorul feminităţii noastre.

CAPITOLUL 3

ISTORIA ANTICĂ A EJACULĂRII FEMININE

VISUL LUI NATALIE: Natalie se despărţise de puţină vreme de prietenul ei, cu care fusese împreună timp de şapte ani, iar suferinţa era insuportabilă. Îi lipsea enorm intimitatea relaţiei lor şi îi era dor de sentimentele de satisfacţie profundă pe care le împărtăşeau când făceau dragoste. Când a părăsit-o, ea era pregătită să îşi deschidă sufletul şi simţurile şi să experimenteze noi niveluri. Gândindu-se la relaţia lor, se simţea invadată de o senzaţie acută de durere care i se scurgea în braţe, ca şi când cineva i-ar fi sfâşiat carnea de pe oase. Avea nevoie de tandreţe, tânjea să fie mângâiată. Auzise vorbindu-se despre templele antice ale Indiei, în care iubirea erotică era venerată cu intensitate, şi se lăsă cuprinsă de o plăcută reverie, închipuindu-şi ce putere tămăduitoare îi rezervă acele locuri ...

Când a păşit pe pământul sacru, noaptea era luminată de luna plină. A privit în jur, apoi s-a îndreptat spre un ungher mai întunecat unde se afla o statuie dăltuită în piatră, ce reprezenta o femeie voluptuoasă cu o vulvă imensă. Natalie căzu în genunchi, implorând şi rugându-se la forţele superioare să o liniştească şi să o îndrume. Ca şi când ar fi primit răspunsul, s-a simţit invadată de o senzaţie minunată de căldură, o senzaţie de plăcere erotică amestecată cu iubire, care a liniştit-o şi a ajutat-o să se deschidă. Aşezată direct pe sol, cu picioarele încrucişate sub ea, a meditat la această senzaţie, respirând profund şi contractându-şi muşchii

pelvieni. A simţit vulva mărindu-se, încălzindu-se, apoi devenind fierbinte. S-a simţit invadată de ejaculaţie.

A scos din geantă o scoică mare şi s-a aşezat pe vine deasupra ei. Pentru prima oară, voia să strângă în scoică lichidul pe care îl ejaculase, fiindcă dorea să îi încerce proprietăţile sale revitalizante. În timp ce îşi masa vulva şi „punctul sacru", atentă la senzaţia de iubire şi de disponibilitate totală, fluidul ei de ejaculare a ţâşnit asemenea unui torent în recipientul improvizat din scoică. Cu capul lăsat pe spate, şi-a turnat lichidul peste chipul luminat de razele lunii, rugându-se la Zeiţa Iubirii şi Tămăduirii să îi îngăduie să îşi păstreze intacte senzualitatea şi disponibilitatea pentru schimbare, şi deplângând pierderea bărbatului pe care îl iubise cândva.

În timp ce dulcele nectar i se prelingea pe faţă şi pe piept, scânteindu-i pe sânii goi, şi-a simţit sufletul eliberat, copleşit de o linişte profundă. Ieşind din templu, şi-a dat seama că durerea dispăruse, fiind înlocuită de o aşteptare febrilă la gândul a ceea ce îi rezerva viitorul.

Ejacularea feminină nu este un fenomen necunoscut, nici recent descoperit. Civilizaţiile din lumea întreagă ne-au transmis dovezi documentare care atestă faptul că fenomenul era cunoscut, fiind considerat un lucru natural, normal şi, în unele cazuri, un fenomen cu puteri sacre şi tămăduitoare. Atitudinea deschisă pe care au manifestat-o unele dintre civilizaţiile antichităţii faţă de ejacularea feminină demonstrează că, în realitate, societatea occidentală modernă este cea care, ignorând evidenţa „apelor curgătoare" ale feminităţii, a adoptat o atitudine bizară.

Cunoscând mai multe despre modul în care era înţeleasă ejacularea feminină în societăţile din lumea antică, vom putea demonta convingerea actuală conform căreia ejacularea feminină este o anomalie, şi putem înţelege aspectele sacre, erotice şi terapeutice ale fenomenului. Pornind din acest punct, vom contribui la apariţia şi dezvoltarea unei atitudini de tip nou, utilă atât indivizilor şi cuplurilor moderne, şi capabilă să încurajeze acceptarea acestui fenomen de către societate.

În afara prezentării ideilor antice, metafizice, referitoare la rolul pe care îl joacă ejacularea feminină în procesul de reproducere, dar şi cum

poate fi folosită în procesul de întinerire şi vindecare a organismului, acest capitol îşi propune să ia în discuţie metodele pe care le-au îmbrăţişat unii practicieni contemporani, pentru a readuce în actualitate şi aplica vechile cunoştinţe.

Traducerea textelor antice, în care se regăsesc informaţii despre ejacularea feminină, a fost adeseori deformată, în unele cazuri, traducătorii eliminând pasaje întregi, fie pentru că nu cunoşteau noţiunile respective, fie pentru că ele contraveneau convingerilor şi sistemului de gândire sau convingerilor proprii. Unele surse folosesc termeni ca „urină" sau „secreţii" în pasaje în care „ejaculare feminină" ar fi o exprimare mai adecvată. Dacă, în viitor, cercetătorii din mediile academice vor reveni asupra acestor texte, încercând să regăsească informaţii referitoare la ejacularea femeii, cu siguranţă ei vor descoperi un volum mai amplu de informaţii substanţiale.

Pentru moment, datele fragmentare care au ieşit la suprafaţă sunt elocvente. Am reunit în lucrarea de faţă aceste frânturi de informaţii, în speranţa că o istorie a ejaculării feminine, cu toate elementele sale pitoreşti, va furniza un stimul culturii în care trăim, încurajându-ne să împrumutăm cunoştinţele antice, să ni le însuşim şi să construim pe această temelie – tot aşa cum a reuşit Natalie să o facă, inspirată de povestea ei imaginară. Dacă vom reuşi să ne creăm propriul context erotic, să ne vindecăm de tabu-uri, să însuşim expresiile sacre de venerare a ejaculării feminine, vom reuşi să înţelegem şi să stabilim un raport corect cu aceste convingeri străvechi despre apele feminităţii.

Liquor vitae – Grecia şi Roma antică

Începând din anul 600 î.Hr. şi până în anul 200 d.Hr., filozofi şi medici aparţinând culturii clasice universale, de la Pitagora la Hipocrate, de la Aristotel la Galen, au explorat originea organică a ejaculării feminine, încercând să stabilească rolul pe care îl îndeplineşte în procesul de reproducere. Ceea ce nu a constituit o temă de controversă a fost însăşi existenţa ei. Realitatea este că, pentru Grecia şi Roma antice, ejacularea feminină constituia unul din aspectele naturale ale vieţii. Ei au denumit labiile interioare ale aparatului genital, de unde izvorau aceste fluide, *nymphea*, sau „zeiţele apelor". În tratatul său intitulat „Despre utilitatea părţilor corpului", Galen ne oferă viziunea voluptuoasă a

ejaculării feminine, din perspectiva funcţionalităţii sale, afirmând următoarele:

> *Acest lichid are nu numai rolul de a stimula actul sexual, ci şi de a oferi plăcere şi de a umezi locul prin care îşi croieşte drum spre exterior. Se manifestă la femei, scurgându-se din ele în timp ce resimt o plăcere extraordinară în timpul coitului, şi se revarsă peste organul genital al bărbatului; această scurgere pare să ofere plăcere chiar şi eunucilor.*

Grecii şi romanii din lumea antică considerau că fluidele sexuale, atât masculine, cât şi feminine, erau de natură seminală, că bărbaţii şi femeile contribuiau în mod egal prin „seminţele" lor la conceperea vieţii. Se credea că aceste fluide, pe care romanii le denumeau *liquor vitae*, conţineau substanţe vitale cu proprietăţi benefice în procesul de întinerire a organismului, dar, mai ales, esenţiale pentru conceperea vieţii.

Hipocrate considera că, pentru conceperea unei noi vieţi umane, era necesar ca esenţele feminine să se unească cu cele masculine. Convingerea lui Hipocrate cu privire la importanţa fluidului feminin pentru reproducere a fost respinsă de Aristotel, care recunoştea, totuşi, existenţa acestuia. El afirma că numai esenţa masculină este responsabilă pentru conceperea unei vieţi noi, cea feminină răspunzând numai de asigurarea hranei fizice necesare fetusului.

Aceste două concepţii au fost dominante timp de 500 de ani, până când Galen, medicul născut în Grecia, cunoscut drept „părintele medicinei", a propus o nouă abordare a subiectului. El a susţinut opiniile celor doi precursori – conform cărora atât esenţele masculine, cât şi cele feminine, sunt necesare şi contribuie la conceperea vieţii – dar a respins teoria lui Aristotel privind contribuţia pe care o are fluidul în perioada de gestaţie. Argumentul invocat de Galen este acela că, după ce şi-a îndeplinit rolul în concepere, fluidul femeii nu poate furniza hrană fătului aflat în pântece, deoarece acesta este prea „rece". Ca şi în medicina tradiţională chineză, grecii şi romanii foloseau noţiunile de cald şi rece pentru a exprima anumite caracteristici funcţionale ale organismului şi genului. Galen furnizează o altă descriere a ejaculării feminine:

Cum femeia este mai frigidă decât bărbatul, fluidul din prostata ei este neconsistent, diluat. El nu contribuie cu nimic la generarea [gestaţia] vlăstarului uman.

În urma unor ample cercetări, întreprinse la Universitatea Harvard, asupra istoriei occidentale a ejaculării feminine, Josephine Lowdes Sevely a furnizat dovezi concludente asupra acestor teorii şi altor descoperiri pe aceeaşi temă, în cartea sa intitulată *Eve's Secrets*. Ceea ce transpare din opera ei, dar şi din cercetarea textelor clasice despre ejacularea feminină, este nu numai că filozofii şi erudiţii antichităţii au recunoscut existenţa sa, ci şi că au dezbătut şi discutat proprietăţile acesteia până în cele mai subtile detalii.

Nectarul zeilor – India antică

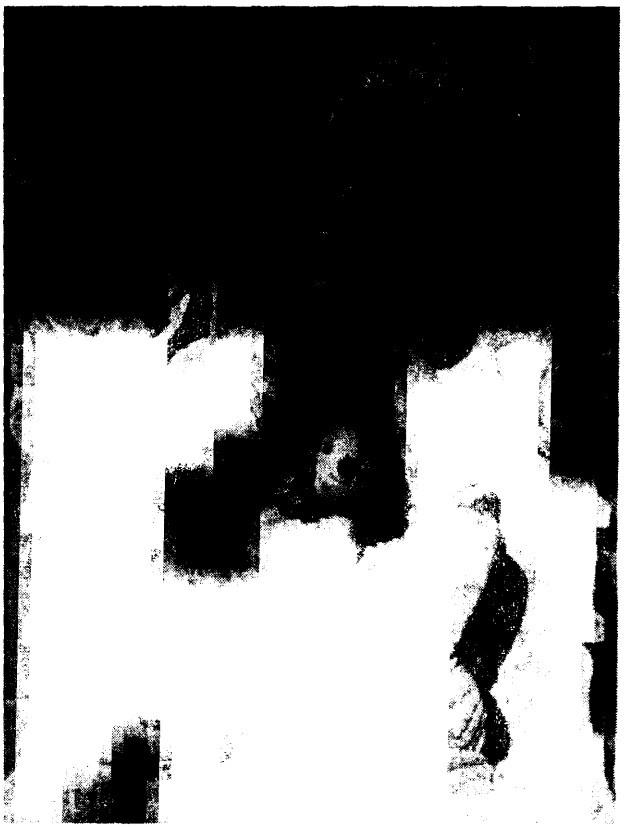
Ştim că *amrita*, sau „nectarul zeilor", era cunoscut şi venerat în unele regiuni ale Indiei drept fluid erotic feminin sacru. Cu aproximativ o mie de ani în urmă, a înflorit în partea centrală şi răsăriteană a Indiei o tradiţie spirituală, cunoscută sub denumirea de Tantra, care considera sexualitatea drept un instrument important pe calea iluminării spirituale. Actul sexual era perceput ca artă şi ritual sacru, în India existând peste optzeci şi cinci de temple închinate venerării energiei sexuale divine.

Templele tantrice erau decorate cu statui în mărime naturală, care reprezentau persoane, cupluri şi grupuri de persoane în poziţii erotice complexe, unele aproape imposibil de atins din punct de vedere fizic – poziţii la care se poate ajunge prin studierea anumitor forme de Hatha Yoga, care constituie o parte integrantă a filozofiei Tantra. Unul dintre modurile curente în care percepe gândirea occidentală aceste temple, probabil şi unica interpretare posibilă din perspectiva aceleiaşi gândiri occidentale a unui asemenea tip de comportament, este că ar fi vorba de nişte simple bacanalii* accesibile tuturor. Avem, însă, de-a face cu o înţelegere eronată şi vulgară a fenomenului.

Practicanţii Tantrei considerau că energia sexuală este încarnarea energiei divine, că această energie poate fi intensificată şi transmisă prin

* Sărbători la romani, cu dansuri, jocuri şi petreceri licenţioase, închinate lui Bacchus, zeul vinului (n. trad.).

exerciţii de respirare în întregul organism, prin transmiterea stimulilor erotici către toţi nervii. Ei organizau ritualuri, care durau câteva ore, în care erau practicate diverse tehnici şi poziţii perfecţionate, menite să stimuleze la maximum simţurile. Prin toate aceste practici, adepţii îşi propuneau să folosească sexul drept vehicul care să îi conducă pe calea spre iluminare, cu scopul de intra în comuniune cu universul prin intermediul unor orgasme prelungite.



Statuie reprezentând „fluide" feminine, amplasată în străvechiul templu tantric de la Karnataka, din India.

Deoarece sexualitatea era percepută ca formă de exprimare a unei spiritualităţi superioare şi folosită în acest scop, nu este deloc surprinzător că una dintre manifestările sale în plan fizic, fluidul de ejaculare, era considerată, la rândul său, a fi de natură spirituală, sacră, şi, prin urmare, studiată cu maximă atenţie. În cartea sa, intitulată *Spiritual Sex*, Nik Douglas explică faptul că învăţăturile Siddha Yoga despre sexul tantric ţin cont de trei tipuri diferite de secreţii feminine: *suratham* (sevă asemănătoare vinului), *sronithram* (secreţie colorată cu sânge) şi *suklam* (ejaculaţie). În acest context, este logic că excitarea corectă şi satisfacţia sexuală a femeii constituiau componentele esenţiale ale practicilor erotice sacrale, fiindcă numai astfel era asigurată secreţia sacră. Aceleaşi învăţături explică faptul că prin excitarea corectă a femeii, aceste trei fluide vor fi secretate consecutiv. Iată ce ne spune Douglas:

„Nectarul lotusului" pe care îl secretă consoarta nepreţuită, ca încarnare a Marii Zeiţe, în timpul ritualului sexual de tip tantric, poate avea diverse arome, fiecăreia dintre acestea corespunzându-i proprietăţi transcendentale şi magice specifice.

Tantra îi încurajează pe oameni să bea aceste secreţii, conform unei practici denumită *amaroli*, considerând că fluidul conţine ingrediente sănătoase, cum ar fi hormoni, vitamine şi minerale. Douglas continuă spunându-ne:

Multe tantre susţin că amaroli *este una dintre marile taine religioase, recomandând ca [secreţiile] să fie băute direct „de pe buzele lui Yoni" (vulva), la apogeul actului intim.*

Prin „tantre", autorul înţelege textele unor iniţiaţi yoghini, scrise cu o mie de ani înainte de apariţia templelor tantrice. Unele dintre aceste învăţături conţin descrierea detaliată a caracteristicilor şi modului de utilizare a ejaculaţiei feminine.

Tradiţia hindusă ne-a oferit un alt text remarcabil referitor la arta iubirii, intitulat *Kama Sutra*, care a fost scris în urmă cu peste două mii de ani. *Kama Sutra* este binecunoscută occidentalilor în urma „descoperirii" şi traducerii sale de către celebrul explorator, poet şi erudit victorian, Sir Richard Burton. Capitole întregi ale acestui text sunt dedicate prezentării aspectelor de ordin pragmatic ale actului sexual. În textul originar, compus

de iniţiatul yoghin Vatsyayana, ejaculaţia feminină apare menţionată într-un context care pare să „evoce" teoria formulată în Grecia antică – şi anume, aceea că ejaculaţia feminină ar conţine sămânţă: „Sămânţa femeilor curge încontinuu de la începutul uniunii sexuale şi până la sfârşitul ei, în acelaşi fel în care se întâmplă la bărbaţi".

Din toate aceste tradiţii şi texte ale Indiei antice, constatăm că ejaculaţia feminină era un fenomen binecunoscut în epocă, că proprietăţile sale benefice pentru sănătate erau recunoscute şi că era folosită în practici religioase iniţiatice care făceau apel la energia sexuală. După cum vom constata în continuare, este interesantă şi importanţa pe care a acordat-o China antică ejaculaţiei feminine.

A treia apă – tradiţia taoistă

Taoismul chinez, sistem tradiţional de gândire filozofică şi ştiinţifică, având o vechime de 2500 de ani, considera ejaculaţia femeii drept un element sacral şi esenţial al vieţii. Asemenea tantrismului indian, taoismul concepe ejaculaţia feminină sub forma „celor trei ape", făcând, la rândul său, conexiunea între cele trei tipuri de secreţii feminine şi nivelurile corespunzătoare de stimulare şi excitare a femeii. Maestrul Mantak Chia, călugăr budist care trăieşte şi predă în provincia thailandeză Chiang Mai, a devenit celebru pentru cartea sa intitulată *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexuality (Secretele taoiste ale actului sexual: cultivarea energiei sexuale masculine)*, prin intermediul căreia ne-au parvenit în Occident învăţăturile taoiste ale artei iubirii. Iată ce susţine el pe tema ejaculării feminine, preluând informaţii din textele taoiste antice:

Taoiştii Antichităţii considerau fluidele feminine ca fiind vitale atât pentru femeie, cât şi pentru bărbat. Prima apă este lubrifiantul produs atunci când apar primele senzaţii de excitare; din ea „se formează apa adâncă şi ea lărgeşte fluviul". Acest lucru întăreşte una din „regulile de aur" ale respectului taoist faţă de sex: „Să nu lansezi niciodată barca la apă dacă pe fundul fluviului sunt pietre".

Regula se referă la respectarea timpului necesar Yin, timpul Apei, timpul necesar pregătirii Peşterii de jad pentru a o primi. Ne putem gândi la această Apă ca la „picăturile de fericire" ale bărbatului.

Acest lubrifiant limpede apare în prima fază a actului sexual, o dată cu excitarea, şi serveşte la amestecul cu Prima apă a femeii şi ungerii în continuare a vaginului.

Cea de-a Doua apă este Apa marii excitaţii, adică începutul orgasmului. Femeia este complet angajată în escaladarea excitării senzuale şi sexuale. „Fluviul curge".

Cea de-a Treia apă este adusă de intensitatea orgasmului; este ceea ce noi considerăm a fi ejaculaţie feminină şi realizează echilibrul interior dintre Apă şi Foc (Kan *şi* Li) *în interiorul femeii, şi în interiorul cuplului. „Fluviul iese din matcă, inundând câmpia cu hrană fertilă şi dătătoare de viaţă!"*

Marina este moaşă şi a lucrat în multe ţări, inclusiv în Rusia, Thailanda şi Israel. S-a numărat printre primii susţinători ai metodei de naştere sub apă şi a practicării gimnasticii yoga de către bebeluşi, şi încurajează amestecarea esenţelor masculine şi feminine cu cea de-a Treia apă în cursul naşterii. Iată ce susţine Marina:

Nu numai că acest lichid unge canalul şi relaxează muşchii pelvieni pentru a uşura naşterea, însă copilul este adus pe lume de apele ejaculatoare.

Modul exact prin care „esenţa" pe care o reprezintă ejaculaţia femeii (aceeaşi despre care anticii credeau că joacă un rol în reproducere) se transmite şi pe alte căi, diferite de canalele energetice, poate avea o explicaţie ştiinţifică modernă. După cum am descoperit în secţiunea „Ce este ejacularea feminină", din capitolul 2, oamenii de ştiinţă susţin că din prostata femeii se preling continuu înspre vagin cantităţi infime de ejaculaţie, care creează un mediu propice şi primitor pentru spermă – adică exact contrariul teoriei prevalente anterior, conform căreia vaginul ar reprezenta un mediu ostil pentru spermă.

Recipiente pentru colectarea ejaculaţiei – Japonia secolului al XVI-lea

Conform unor tradiţii străvechi, ejaculaţia picură, curge, se scurge şi se revarsă, iar fenomenul a fost ridicat la rangul unei forme de exprimare artistică în Japonia secolului al XVI-lea. Timp de două secole, în Japonia a înflorit curentul artistic *shunga*, care celebra în mod explicit plăcerile senzuale şi sexuale, prin intermediul unor stampe şi xilogravuri rafinate. În gravuri sunt reprezentate metode menite să sporească debitul ejaculaţiei şi să faciliteze colectarea fluidelor feminine atât de mult râvnite, iar producţiile artistice sunt compuse cu o imaginaţie şi o abundenţă a detaliului grafic care i-ar fi făcut, cu siguranţă, să leşine pe puritanii epocii victoriene, iar, pe contemporanii noştri, care trăiesc într-o societate mai modernă şi mai deschisă către practicile sexuale, să roşească de jenă.

Xilogravură reprezentând un bărbat cu un recipient pentru ejaculaţia femeii

Gravurile care datează din această perioadă oferă dovada incontestabilă că, pentru societatea japoneză a epocii, ejaculaţia feminină nu numai că era o realitate, ci că ea era dorită, celebrată şi trăită cu maximă bucurie până în cele mai mici detalii. Respectând tradiţia celebrării bucuriei fizice pure a plăcerii senzuale, japonezii

considerau ejaculaţia feminină a fi un adevărat afrodiziac. De asemenea, ei considerau că are proprietăţi revitalizante şi încurajau consumarea ei tocmai datorită presupusei sale calităţi în întârzierea procesului de îmbătrânire.

În cartea sa, al cărei titlu este *The Third Dimension of Lust: The Secrets of Female Ejaculation (A treia dimensiune a voluptăţii: secretele ejaculării feminine)*, dr. Karl Stifter, profesor de sexologie austriac, susţine că o japoneză care dorea să îşi provoace singură declanşarea ejaculaţiei folosea un instrument special denumit *heikonoinho*, sau dildo. Se masturba până la atingerea orgasmului şi îşi colecta ejaculaţia într-un recipient special. Un alt vas folosit pentru colectarea ejaculaţiei, denumit *harikata*, era un bol prevăzut cu un dildo şi care avea ataşat un alt recipient pentru colectarea ejaculaţiei. Astfel, femeia se putea auto-excita cu ajutorul dildoului, şi apoi îşi putea colecta propriul fluid ejaculat în recipientul special.

Dr. Stifter descrie un alt instrument pe care îl foloseau japonezele pentru a-şi procura singure plăcere sexuală şi care, pentru producerea satisfacţiei sexuale, putea fi ataşat de picior. Confecţionat, cel mai adeseori, din coarne de bivol sau de taur, instrumentul era gol în interior, putând fi încălzit înainte de folosire. Interiorul instrumentului era umplut cu fâşii de mătase, destinate să absoarbă apele feminităţii. Mai târziu, se obişnuia să se toarne apă fierbinte peste bucăţile de mătase din interior. După ce era opărită, apa se bea în loc de ceai pentru puterile sale tămăduitoare.

Amplexus reservatur – tradiţia catolică din Europa medievală

Deşi nu se consideră că ar face parte din tradiţia legată de senzualitate, este totuşi cunoscut faptul că, timp de secole, preoţii catolici au fost instruiţi să recomande cuplurilor să evite *amplexus reservatur*, o practică despre care se crede că ar fi condus la suprimarea ejaculării seminţei, la *ambele* sexe (acelaşi lucru este valabil şi în cazurile de *coitus interruptus*, adică retragerea penisului din vagin înainte de momentul ejaculării). Această interdicţie îşi are originea în epoca medievală, însă ea s-a perpetuat în Biserica catolică până în zilele noastre, după cum o demonstrează şi „Acta Apostolicae Sedis". Actul a

fost emis de Sfântul Scaun în data de 30 iunie 1952, fiind tradus astfel în catehismul irlandez:

> *În lucrarea lor de doctor al sufletelor şi călăuză spirituală a conştiinţei, li se interzice [preoţilor] ca, fie spontan, fie răspunzând la întrebări, să vorbească despre* amplexus reservatur, *ca şi când nu ar exista nici o obiecţie faţă de acesta din perspectiva moralei creştine.*

În mod evident, concepţia greacă de sămânţă feminină care participă la concepere şi procreare a supravieţuit până în epoca medievală, motiv pentru care Biserica romano-catolică a decretat că a *nu* ejacula era un păcat pentru femeie!

***Apele zeiţei Gaia* – popoarele indigene**

Harley Reagan, Cerbul-cel-iute-care-loveşte-ca-tunetul, este un metis de origine amerindiană din tribul Cherokee, aparţinând culturii şamane Păr Împletit. El a fost ultimul descendent al neamului său care, în anii 1950, a fost iniţiat în misterele pe care el însuşi le numeşte *Quodoushka*, adică „uniune sexuală sacră". Şamanii Păr Împletit îşi urmează propria tradiţie, asimilând, totuşi, elemente din numeroase alte culturi. Pentru epoca modernă, a-ţi urma chemarea şamanică presupune studierea altor civilizaţii ale lumii, activitate care nu era posibilă pentru amerindieni în urmă cu două secole.

În călătoriile sale, paşii l-au purtat până în India, Africa de Sud, Asia şi Europa. În toate locurile vizitate, Cerbul-cel-iute a discutat cu şamani din culturile unor popoare care au supravieţuit în regiunile respective, sau a studiat vestigii şi texte păstrate din culturile altor popoare dispărute cu mult timp în urmă. În cartea sa intitulată *Song of the Deer: The Great Sundance Journey of the Soul (Cântecul Cerbului: Marea călătorie a sufletului către soare)*, el face trimitere la învăţăturile Quodoushka şi la anii săi de periplu.

Quodoushka ne învaţă că ejacularea feminină „reprezintă capacitatea femeii de a se simţi (în largul ei) în latura sa masculină" şi că ea este reprezentativă „pentru femeia liberă şi independentă, complet stăpână pe forţa şi potenţialul său de a avea orgasm". Într-o discuţie telefonică pe care am avut-o cu Cerbul-cel-iute, acesta mi-a mărturisit următoarele despre ejacularea feminină:

Deşi trei dintre cele şase tipuri de anatomie a aparatului genital pe care le distinge Quodoushka *au predispoziţia naturală de a ejacula, practic orice femeie poate învăţa cum să ejaculeze. Cel mai important lucru necesar este să îşi păstreze spiritul treaz, să se concentreze asupra ţelului şi să fie convinsă că ea poate ejacula. Cele mai mari obstacole în procesul de învăţare sunt sentimentul de jenă că poate urina şi reprimarea subconştientă a senzaţiei, ceea ce conduce la blocarea mecanismului de ejaculare. Oamenii se tem de orice fluid produs de organism, din cauza SIDA şi a atitudinii faţă de boală, însă frica nu îşi are locul într-o relaţie monogamă, în care partenerii sunt animaţi de iubire şi de devotament reciproc.*

Când l-am întrebat dacă în cultura sa este prezent conceptul celor „trei ape" legat de fluidele produse de erotismul femeii şi chestiunea esenţelor, spre surprinderea mea, mi-a răspuns afirmativ la ambele probleme:

Cele trei ape sunt secreţii ale vaginului, „picăturile de rouă" de la intrarea în vagin, care, prin amestecare sunt numite „bura leului roşu" sau „Jacquer". Când bruma se amestecă cu fluidul ejaculat, denumit „şuvoiul lui Venus", rezultă „elixirul vieţii".
Acest elixir este măsura propriului orende *sau* chi.

Şamanii africani din triburile sud-africane Dagara şi Zulu i-au spus Cerbului-cel-iute că noţiunea „celor trei ape" reprezintă şi pentru cultura lor un concept important. Cerbul-cel-iute ne-a confirmat că şi *Quodoushka* recunoaşte faptul că ejaculaţia feminină conţine „hormoni şi minerale", fiind „benefică pentru sănătate şi consolidând viaţa".

În perioada de documentare pentru această carte, am parcurs numeroase texte referitoare la cunoştinţele generale legate de atitudinea pe care au avut-o diverse civilizaţii de-a lungul istoriei faţă de ejacularea feminină, şi am constatat cu dezamăgire că, din câte ştiu eu, nu s-a transmis nimic despre tradiţia celtică. De aceea, m-am hotărât să întreprind o modestă cercetare pe cont propriu. Primul „suspect" a fost zeiţa Shiela-na-Gig, datorită descrierii frecvent întâlnite de zeiţă care îşi ţine larg deschisă vulva exagerat de mare. Am consultat numeroase

reproduceri după sculpturi care o înfăţişează pe zeiţă, căutând semne ale apelor curgătoare, însă nu am reuşit să descopăr nimic, cu excepţia unei exegeze extraordinar de bine documentate despre Sila na Geige (Shiela-na-Gig), realizată de scriitoarea şi cercetătoarea Kathryn Price.

Când am contactat-o pe Price pentru a o întreba dacă este posibilă o asociere între Shiela-na-Gig şi ejaculare, ea m-a îndrumat spre mitul zeiţei celtice Morrigan. În mesajul transmis prin e-mail, ea mi-a relatat ceea ce îşi amintea despre zeiţă:

Se spune că zeiţa Morrigan a dat naştere fluviului Samhain, după ce s-a iubit cu Dagda (zeul pământului). Din versiunile legendei, care îmi sunt cunoscute, reiese că acest râu a fost creat din propria urină. Însă, cred că ar fi interesant de revenit asupra primelor versiuni ale traducerii mitului şi de verificat textul. Desigur, una din problemele cu care se confruntă orice cercetător care studiază legendele zeiţelor celtice este uriaşul filtru misogin prin care au fost trecute. De regulă, aceste legende au fost scrise de călugări creştini de la începutul creştinismului, iar, pe alocuri, prejudecăţile lor sunt evidente. Cel mai bun rezultat ar putea fi obţinut studiind o legendă care provine din surse diferite – uneori ceea ce a omis un traducător/scrib a fost consemnat de un altul.

Când i-am relatat Cerbului-cel-iute legenda zeiţei celtice Morrigan, şi cum a creat un fluviu din propria-i urină, acesta m-a întrerupt imediat, spunându-mi:

Nu-i vorba de „urină"! E vorba de a elibera Gaia şi a da naştere apelor vieţii! Ea eliberează „Cursul etern al vieţii". Pentru celţi, apa era viaţa. Fără apă, viaţa nu ar fi posibilă.

Vezi tu, popoarele din Antichitate, mai ales celţii, au vorbit metaforic despre aceste lucruri în miturile şi legendele lor, şi în cântecele despre Creaţie. Ei nu foloseau termeni direcţi şi practici, ca ejaculaţia femeii sau a bărbatului, sau înghiţirea ejaculaţiei, de exemplu.

Înţelepciunea celtică este ascunsă în „sex magick", adică ritualuri sexuale sacre, care au fost înlocuite de creştini. Acelaşi lucru este

valabil şi pentru majoritatea triburilor amerindiene, ai căror membri au devenit, în majoritatea lor, catolici, ajungând să ignore tradiţia poporului din care se trag. Secreţiile corpului sunt puse pe picior de egalitate cu apa, viaţa. În sex magick *avem de-a face cu întunericul şi lumina. Întunericul foloseşte sângele, legat de moarte. Lumina foloseşte fluidele dătătoare de viaţă: ejaculaţia bărbatului şi a femeii.*

Cerbul-cel-iute mi-a vorbit despre un ceremonial *Quodoushka* în cadrul căruia femeia îi acordă nemurire bărbatului, folosindu-se de propria ejaculaţie. Acest lucru se produce în cadrul unui ritual sexual sacru, când fluidul emis de femeie se amestecă cu ejaculaţia bărbatului, şi anume, atunci când el „îi ia posteriorul", adică ea se aşază deasupra lui şi îi ejaculează pe faţă. Bărbatul îşi pune mâinile în triunghiul de deasupra pântecelui femeii, iar ea îşi aşază mâinile pe punctul moale din creştetul capului acestuia. Esenţa se transferă la bărbat prin fluidul energetic şi prin forţa ejaculaţiei care îi pătrunde în gură. Astfel încât el bea atât ejaculaţia ei, cât şi pe a lui:

În acest fel devine bărbatul nemuritor – prin acest „sărut al vieţii": Când ejaculaţia ţâşneşte din corpul femeii, ea simbolizează forţa sa vitală care se revarsă asupra lumii, precum şi faptul că este legată de crearea universului [în mitologia Quodoushka*].*

Odată cu distrugerea de către romani, a tradiţiei străvechi a triburilor din Europa Apuseană, a dispărut şi mitul femeii divine. Forţa naşterii şi renaşterii spirituale făgăduite de forţa femeii, simbolizate de vulvă, au încetat să mai fie celebrate. Puterea tămăduitoare a ejaculaţiei feminine în cadrul ritualurilor sexuale sacre a fost omagiată timp de câteva milenii. În mai multe culturi străvechi, preotesele din temple, inclusiv *devadasi* din India, ca şi preotesele zeiţei Isis, în Egipt, şi Innana, în Sumer, depuneau jurământ de căsătorie sacră cu preoţi tămăduitori, prin folosirea energiei sexuale sacre, care ar fi putut cuprinde şi ejaculaţia feminină.

Kenneth Ray Stubbs, Ph. D, cel care a alcătuit antologia *Women of the Light (Femeile luminii)*, oferă o interpretare modernă asupra existenţei, în lumea contemporană, a femeilor care îşi folosesc capacităţile vindecătoare. Cartea sa cuprinde mărturiile unui număr de nouă

femei care vorbesc despre satisfacţiile pe care le aduce profesia lor, dar şi modalităţile proprii de abordare a domeniului. Corynna Clarke este una dintre preotesele contemporane, care şi-a dedicat viaţa aspectului feminin, tămăduitor al energiei sexuale sacre. În cursul interviului pe care mi l-a acordat pentru video-prezentarea mea, *Călătorie trantrică în universul orgasmului feminin: deblocarea punctului G*, ea mi-a împărtăşit următoarele referitoare la vocaţia sa şi la profesiunea pe care a îmbrăţişat-o:

Prin activitatea mea, îmi propun să vindec rănile lăsate de o societate violentă. În timpurile străvechi, preotesele din temple înţelegeau că ejaculaţia este un simbol al zeiţei, iar bărbaţii veneau la templu pentru a se vindeca de obsesiile legate de războaiele pe care le purtau. Preotesele îi spălau în apa din bazinul templului şi în apele amrita, *ajutându-i pe bărbaţi să îşi transfere energia de la războinic la şaman, şi ajutându-i să înfrunte suferinţele provocate de războaie, aşa cum astăzi, un medic tratează sindromul de stres post-traumatic. Am chemare spre acest tip de activitate. Sunt înduioşată de fiecare dată când le aud poveştile şi când apar primele semne de vindecare.*

Când antropologi ca Margaret Mead din SUA, sau Otto Finsch din Germania, au început să studieze cultura popoarelor amerindiene din cursul secolului XX, câţiva nativi aparţinând acestor triburi le-au vorbit cercetătorilor occidentali despre cunoştinţele şi practicile lor pe tema ejaculaţiei femeii. Sevely şi autorii cărţii *The G-Spot* ne fac cunoscut faptul că printre puţinele culturi tribale din lume în care a supravieţuit ideea că ejaculaţia feminină este una din funcţiile naturale ale anatomiei femeii se numără indienii Mhave din America de Nord, Trukese din Insulele de Coral, aflate în zona Pacificului de Sud, şi Ponapese, din zona Pacificului de Sud, în toate aceste culturi ejaculaţia fiind denumită prin sintagma „cea care stropeşte zidurile". Probabil că aceştia consideră că fluidul ejaculat de femeie îndeplineşte un rol important în procesul de reproducere. Otto Finsch ne spune, în studiul său despre indienii Ponapese, că „pentru a-şi impregna femeia cu sămânţă, bărbatul trebuia mai întâi să o stimuleze până în punctul în care ea «urinează», abia după aceea având contact sexual cu ea".

Deşi au fost neglijate informaţiile istorice referitoare la ejaculaţia feminină, totuşi, tema nu a fost complet dată uitării. Atestări şi menţiuni ale ejaculaţiei feminine se regăsesc din Antichitate şi până în prezent. Textele istorice care ne-au parvenit, tradiţiile transmise pe cale orală, dar şi cercetările efectuate în epoca modernă, toate se corelează, stabilind legături şi analogii care depăşesc graniţele culturale şi se întind până în Antichitate, atestând existenţa şi acceptarea, încă de atunci, a fenomenului ejaculaţiei feminine. Scoaterea la iveală a acestui tip de informaţii a readus ejacularea feminină în actualitate, în intimitatea alcovului modern şi în conştiinţa occidentală, într-o manieră care celebrează viaţa, închizând cercul care a fost întrerupt prea multă vreme. Împreună, recentele descoperiri ale cercetătorilor moderni şi atestările lumii antice referitoare la ejacularea feminină pot deschide o nouă cale de acces spre înţelegerea şi explorarea ejaculării feminine.

Următoarea parte a acestei cărţi explică cu lux de amănunte modul în care poţi aduce ejacularea feminină în dormitor, cum o poţi explora şi cum te poţi juca folosindu-te de ea! Să purcedem, aşadar, şi să ne punem pe treabă, pentru a descoperi cum funcţionează acest izvor al incredibilelor plăceri erotice feminine!

PARTEA A II-A

Tehnici pentru descoperirea IZVORULUI FEMINITĂŢII

CAPITOLUL 4

EJACULAREA FĂRĂ ORGASM

Laura s-a întors transpirată şi excitată de la seminarul despre ejacularea feminină. S-a trântit pe pat şi şi-a scos din geantă speculul din plastic. Prin faţa ochilor i se perinda imaginea nenumăratelor puncte G pe care le văzuse la curs. Însă imaginea care îi revenea cel mai des în minte era cea a propriului punct G. Parcă nu îi venea să creadă că are aşa ceva. Se instală comod pe jos, sprijinindu-se cu spatele de pat, orientată cu faţa înspre oglinda înaltă pe podea. Se hotărî pe loc să mai verifice încă o dată.

Îşi introduse speculul înăuntru şi începu să îl răsucească. Uite-l, era chiar acolo! Rămase cu gura căscată când îşi văzu din nou punctul G. Îl studie câteva clipe, apoi îl atinse. Simţi pe rând fiecare dintre părţile proaspătului descoperit aparat sexual: vaginul, clitorisul, punctul G, uretra şi vulva. Petrecu câteva momente bune străduindu-se să şi le imagineze ca pe un singur organ, un tot unitar. Era destul de greu, aşa încât extrase speculul şi continuă încercând să verifice dacă îşi aminteşte cum să-şi stimuleze punctul G.

Se excită singură şi urmări cu atenţie cum i se umflă şi îi palpită vulva; mai remarcă cum punctul G se mişcă cu fiecare contracţie a muşchilor PC. Se uită la uretra ascunsă între pliurile de piele fină şi începu să înţeleagă că între uretră şi vagin există o puternică conexiune erotică. Îşi introduse obiectul erotic în

vagin şi rămase uimită constatând că uretra i se mişcă convulsiv în cursul penetrării. Clătină din cap. Era interesant să constate ce legătură strânsă şi ce sincronizare perfectă există între toate aceste părţi.

„E interesantă povestea asta cu ejacularea," îşi spuse ea, lăsându-se în voia simţurilor şi a senzaţiilor pe care i le procura punctul G, dar şi a curiozităţii, dorindu-şi să verifice dacă îşi poate provoca singură ejacularea.

Este relativ simplu să înveţi cum să ejaculezi. Iar pentru acelea dintre voi care îşi doresc să înveţe cu adevărat cum să o facă, am elaborat un ghid practic care va spori şansele de reuşită – nu uitaţi că nu este obligatoriu să aveţi orgasm în acelaşi timp! Aveţi nevoie doar de puţină intimitate, de o oglindă, de propriul deget şi, mai ales, de dorinţa de a învăţa.

Am ascultat opiniile sutelor de femei care îmi sunt prietene sau simple cunoştinţe, sau care, pur şi simplu, au participat la cursurile şi seminariile pe care le-am susţinut despre punctul G. Am discutat cu nenumărate femei în cursul conferinţelor, am ţinut legătura prin corespondenţă, am primit aprecieri despre prezentările de pe casetele mele, sau pur şi simplu am luat parte la discuţii întâmplătoare. Una din conversaţiile „în trecere" cele mai interesante pe care le-am avut vreodată s-a petrecut cu o străină, într-un adăpost montan dintr-o trecătoare izolată, înainte ca eu şi interlocutoarea mea să ne continuăm călătoria solitară. După ce, de-a lungul anilor, am auzit atâtea remarci şi istorii, m-am convins că atitudinea pozitivă determină întotdeauna succesul femeii care învaţă să ejaculeze. De aceea, acest capitol îşi propune să înceapă prin a verifica dacă sunteţi pregătite din punct de vedere fizic şi mental pentru ejaculare.

Verificarea iniţială este urmată de îndrumări treptate, menite să vă ajute să identificaţi propriul punct G şi să îl stimulaţi până când seva suculentă va începe să curgă. În continuare, veţi învăţa tehnicile de bază ale ejaculării fără orgasm, care vă vor furniza o temelie solidă în înţelegerea mecanismelor implicate în ejaculare, ca şi plăcerea extraordinară pe care o veţi simţi! Aceste explorări pe cont propriu constituie etapele pregătitoare în vederea integrării ejaculării în orgasm (capitolul 5) şi în relaţiile sexuale cu partenerul (capitolul 6).

Vă propun să începem prin „a ne dezbrăca de complexe" şi prin a înţelege cum concură cei trei M – atitudine mentală, forţă musculară şi ciclu menstrual – la obţinerea ejaculării. Dar mai ales, cum afectează capacitatea de a învăţa cum să ejaculaţi. Succes!

Atitudinea mentală corectă

Atitudinea este extrem de importantă în cadrul procesului de învăţare. Pentru a învăţa cum să ejaculaţi, este important să vă simţiţi pregătite. Până în prezent, am identificat şase tipuri de atitudine pe care le adoptă femeile faţă de ejacularea feminină. Fiecare dintre noi se poate încadra într-una din aceste categorii sau se poate regăsi în mai multe. Indiferent din care categorie faceţi parte, nu trebuie să uitaţi că gândurile şi sentimentele pe care le nutriţi sunt perfect normale şi fireşti. Indiferent ce atitudine aţi avea în acest moment despre ejacularea feminină, veţi învăţa să ejaculaţi dacă vă doriţi cu adevărat să faceţi acest lucru.

- Există femei, deşi destul de puţine la număr, pentru care este suficient să audă pronunţându-se „ejaculare feminină", încât să ejaculeze fără nici un fel de probleme a doua zi, de parcă nu aşteptau decât să li se dea voie. Aceste femei sunt cele care demonstrează cât de uşor este ca o femeie să ejaculeze, odată convinsă că acest lucru este posibil.

- Există femei care îşi amintesc că au ejaculat la începutul vieţii lor sexuale, că acest lucru li s-a părut nefiresc, nu l-au mai repetat, apoi au uitat complet de el. Cu alte cuvinte, când s-a trezit la viaţa sexuală, corpul lor a făcut un lucru care, apoi, a fost blocat la nivel mental. Expresia întunecată care li se aşterne pe chip când îşi amintesc de acea experienţă mă face să cred că se lasă purtate în trecut şi se întreabă cine era fiinţa aceea de odinioară cu trăirile ei sexuale şi ce s-a întâmplat cu ea între timp. De la aceste femei aflăm cum ne-am modificat singure comportamentul sexual, controlându-ne şi inhibându-ne ejacularea.

Alte femei sunt nerăbdătoare să ejaculeze, se străduiesc şi încearcă de nenumărate ori să o facă, fără a reuşi, însă. Această categorie primeşte „nota 10" în cartea mea, pentru efort şi entuziasm. Strădaniile lor sunt

autentice şi sincere, de aceea le încurajez să persevereze. În general, femeile de acest gen se încadrează într-una din următoarele două categorii:

- Unele femei din această categorie sunt lipsite de experienţă în ceea ce priveşte comunicarea în timpul actului sexual şi tehnicile specifice, sau pot suferi de pe urma unor reminiscenţe de pudoare adolescentină sau de ruşinea, indusă prin educaţie, de a îşi privi corpul sau a vorbi despre el. O femeie din această categorie, ca şi partenerul ei, nu ştiu cum trebuie explorat şi mângâiat corpul pentru a obţine maximum de plăcere erotică, sau, pur şi simplu, cei doi nu au învăţat că pot vorbi deschis despre aceste lucruri. Ele demonstrează că pudoarea faţă de propriul corp şi lipsa de experienţă în privinţa atingerii lui şi a exprimării impresiilor pe care le produce nu fac decât să acţioneze ca factor de inhibiţie în ejaculare.

- Altele, care au disponibilitate faţă de ejaculare, sunt în imposibilitatea de a o face din cauza unor grave probleme psihologice legate de ideea de a îşi folosi corpul şi sexualitatea. Problemele de acest gen impun o abordare şi o muncă mai laborioasă la nivel psihic. De pildă, tensiunile psihice adânc înrădăcinate în corp pot provoca perpetuarea şi adâncirea unor probleme psihice şi afective rămase nerezolvate, iar această încordare blochează instalarea stării de relaxare care face posibilă ejacularea. Ele demonstrează că problemele sexuale nerezolvate, sau ruşinea inspirată de starea în care se află sexualitatea lor, inhibă efectiv ejacularea.

- Apoi sunt doamnele care au reuşit să ejaculeze. Acestea sunt gata să împărtăşească şi altora din experienţa lor şi să afle trucuri noi despre ejaculare. Ele sunt mândre şi fericite de realizările la care au ajuns, fiind o ilustrare vie a sentimentului de eliberare şi de încredere pe care îl nutreşte o femeie atunci când îşi revendică dreptul natural de a ejacula.

- Ultima categorie de femei, adeseori şi cele care mă sună în cursul emisiunilor mele radiofonice, sunt iritate să audă, pentru prima

oară în viaţa lor, vestea că femeile sunt apte să ejaculeze şi că sunt multe femei care au ejaculare. Agitate la gândul că li se impune să ejaculeze, ele pun serios sub semnul îndoielii însăşi existenţa ejaculării feminine. Interpretez faptul că ele resping această realitate ca pe o atitudine de negare a fenomenului. Le înţeleg şocul şi surprinderea, însă voi continua să afirm că femeile sunt capabile să ejaculeze şi că acest fenomen există. Această categorie de femei demonstrează că atitudinea negativistă, ignoranţa şi rezistenţa faţă de această realitate sunt determinante în încercarea de a ejacula, zădărnicind-o şi blocând-o.

Primul pas pe care trebuie să îl faceţi în procesul de însuşire a metodelor de ejaculare este să identificaţi ce atitudine mentală aveţi faţă de ejaculare – adică, dacă sunteţi „pregătite să ejaculaţi". Inima este cel mai serios indicator în acest sens. Dacă aveţi îndoieli, parcurgeţi rapid testul care urmează şi veţi descoperi în ce stadiu sunteţi. Notaţi fiecare răspuns pe o scară de la 1 la 5, punctând cu 5, răspunsurile categoric afirmative, iar cu 1, pe cele categoric negative.

VERIFICARE INTIMĂ: TEST DE DETERMINARE A ATITUDINII

1. Îmi place ideea că femeile pot ejacula.
2. Înţeleg că „abţinându-mă" nu fac decât să îmi controlez şi înfrânez capacitatea de a ejacula.
3. Îmi place corpul meu şi îmi face plăcere să îl ating.
4. Îmi place să îmi exprim liber sentimentele când fac dragoste.
5. Sunt convinsă că pot ejacula.
6. Simt că „pot să îmi dau drumul".
7. Îmi doresc să mă simt eliberată şi încrezătoare, sentimente pe care mi le procură capacitatea mea de a ejacula.

SCOR:
35-27: ai undă verde **26-14**: continuă prudent **13-7**: mai aşteaptă

Dacă aţi obţinut „undă verde", înseamnă că aveţi o atitudine deschisă şi încrezătoare, încât probabil că veţi atinge ejacularea fără prea

mult efort. Dacă scorul este „continuă prudent", aveţi o atitudine moderată, iar şansele scad la jumătate, însă, veţi învăţa destul de mult în încercarea de a ejacula. Dacă scorul este „mai aşteaptă", probabil că aveţi reticenţe care vă vor crea probleme în încercarea de a ejacula, şi, de aceea, ar fi preferabil să înţelegeţi că nu sunteţi încă pregătite să acceptaţi această evidenţă. Dacă veţi încerca să ejaculaţi, probabil vă veţi crea mai multe frustrări şi veţi ridica mai multe bariere în încercările ulterioare de a ejacula.

Dacă scorul este „undă verde" sau „continuă prudent", treceţi la testele prezentate în continuare, care vă vor ajuta să stabiliţi dacă sunteţi pregătite din punct de vedere fizic. Dacă scorul este „mai aşteaptă", citiţi această carte până la sfârşit. Mai ales capitolul 8 vă va fi de mare ajutor. Cele dintre voi care sunt rezervate sau care resping total ideea că femeile pot ejacula îşi vor da seama că cea mai sănătoasă metodă de abordare a problemei este să termine această carte, să lase timp informaţiilor să se sedimenteze, iar apoi să facă testul. Nu uitaţi, decizia de a învăţa cum să ejaculaţi vă aparţine vouă şi numai vouă.

Tonusul şi flexibilitatea muşchilor PC

În continuare, vă invit să stabilim împreună dacă sunteţi apte din punct de vedere fizic să învăţaţi cum să ejaculaţi, folosindu-ne de un test al tonusului muşchilor pelvieni. Muşchii pubococcigieni (PC) joacă un rol important în capacitatea femeii de a ejacula. Muşchii pelvieni trebuie să fie puternici şi tonifiaţi, pentru a permite energiei sexuale să circule liber, însă, cel mai adeseori, aceştia sunt prea tensionaţi sau flasci. Când am predat cursul „Cum să faci striptease în faţa iubitului tău", am constatat că multe femei nu ştiu cum să îşi arcuiască şi să îşi unduiască trupul. Motivul cel mai frecvent întâlnit este pudoarea şi ruşinea femeii la gândul că trebuie să facă mişcări senzuale. Din acelaşi motiv, muşchii PC devin prea încordaţi sau prea flasci.

Muşchii PC flasci îşi pierd tonusul din cauza inactivităţii şi se lasă, ca orice muşchi care nu sunt folosiţi. Atrofierea muşchilor pelvieni poate crea o serie de probleme de sănătate, cum ar fi deplasarea organelor interne, probleme la naştere, incontinenţă urinară datorată stresului, chiar incapacitatea de a avea orgasm. Forţa cu care este expulzată ejaculaţia, posibil şi cantitatea ejaculată, este mult mai slabă la femeile cu muşchi PC flasci.

Tensionarea muşchilor PC poate fi efectul unor experienţe sexuale negative, stare care se poate croniciza. Muşchii PC tensionaţi pot produce crampe în cursul ciclului menstrual, uscăciune vaginală şi infecţii vaginale şi ale tractului urinar, simptome care pot fi adeseori confundate cu durerile de şale. Deoarece femeile îşi încordează această grupă de muşchi pentru a bloca evacuarea fluidului de ejaculare şi îşi inhibă senzaţiile care preced ejacularea, muşchii PC tensionaţi se întâlnesc la fel de frecvent ca şi muşchii PC flasci. De asemenea, tensionarea muşchilor PC poate avea efecte negative asupra producerii orgasmului, ajungând până la împiedicarea producerii acestuia.

În ambele situaţii, circulaţia sangvină din regiunea aparatului genital va fi serios afectată. Tensionarea muşchilor poate întrerupe circulaţia sangvină, la fel cum se întâmplă dacă cineva îşi încleştează mâna pe încheietura noastră şi aceasta se albeşte. Şi muşchii flasci produc o diminuare a circulaţiei sangvine. În timp, fluxul sanguin redus poate conduce la cronicizarea problemei şi la instalarea bolii. Cincizeci la sută dintre femeile care vin la consultaţii ginecologice suferă de infecţii în zona vezicii urinare sau a vaginului. Dintre acestea, douăzeci la sută au infecţii cronice, cel mai frecvent suferind de trei până la douăzeci de infecţii într-un an. După părerea mea, muşchii PC flasci sau tensionaţi contribuie semnificativ la creşterea ratei infecţiilor.

Prin simpla conştientizare a problemei şi prin exerciţii fizice, femeile îşi pot corecta atonia muşchilor PC şi pot preveni apariţia unor probleme grave de sănătate. După cum ştim cu toate, prin conştientizarea proceselor din organism şi prin exerciţiu fizic putem obţine beneficii incredibile, şi chiar dacă faceţi mişcare şi urmaţi o dietă alimentară sănătoasă, ar trebui să vă gândiţi serios să completaţi acest regim de viaţă cu exerciţii de tonifiere a muşchilor PC. Menţinând starea de sănătate şi tonusul muşchilor PC, veţi contribui la sănătatea punctului G şi la obţinerea unei reţele elaborate de senzaţii electrizante şi de plăceri pulsatile care vor elibera „apele", lăsându-le să curgă.

VERIFICARE INTIMĂ: TESTE DE DETERMINARE A TONUSULUI ŞI A FLEXIBILITĂŢII MUSCULARE

Cea mai bună metodă de verificare a tonusului muscular este să folosiţi acasă un instrument biofeedback, de tipul perineometrului şi/sau să vă prezentaţi la o clinică care face investigaţii medicale cu ajutorul unor instrumente de acest gen. La unele clinici, personalul calificat oferă consultaţii de sănătate specializate, recomandând tipurile cele mai adecvate de exerciţii adaptate fiecărui caz şi oferind asistenţă în acest sens. (Vezi secţiunea „Muşchii PC" de la capitolul 2 pentru mai multe informaţii referitoare la acţiunea perineometrului şi consultaţi secţiunea „Surse" de la sfârşitul cărţii, în care veţi regăsi recomandări referitoare la cabinetele ce folosesc acest instrument). De asemenea, urologul care vă tratează v-ar putea recomanda o clinică specializată în această problemă. Cu toate acestea, cum cabinetele de acest gen sunt încă o raritate, am elaborat un test pe care îl poate face oricine acasă.

Testul de determinare a flexibilităţii muşchilor PC

Mai întâi, verificaţi flexibilitatea muşchilor PC introducând degetul până la prima falangă în interiorul orificiului vaginal (puteţi folosi lubrifiant, dacă doriţi). Contractaţi muşchii PC şi strângeţi degetul de câteva ori cu ajutorul lor. Stabiliţi care din următoarele descrieri se potriveşte cel mai bine senzaţiei pe care o aveţi:

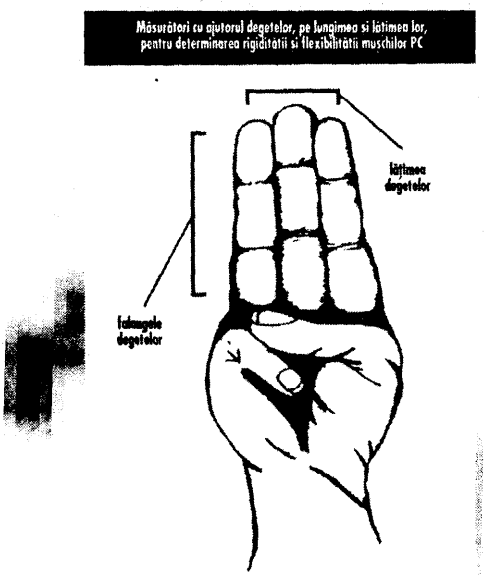
1. Orificiul vaginal este foarte relaxat şi deschis când introduc prima oară degetul şi nu pot strânge degetul cu ajutorul muşchilor (1 punct).
2. Orificiul vaginal este foarte relaxat şi deschis când introduc prima oară degetul. Pot strânge degetul cu ajutorul muşchilor, însă senzaţia nu este plăcută (2 puncte).
3. Orificiul vaginal se strânge plăcut în jurul degetului, însă nu pare rigid. Îmi pot strânge degetul folosindu-mă de muşchii PC (3 puncte).
4. Orificiul vaginal este foarte rigid, însă pot introduce degetul. Pot să-mi contract vaginul, împingându-l înspre anus, şi simt cum se destinde orificiul (4 puncte).
5. Orificiul vaginal este prea încordat, încât nu-mi pot introduce degetul (5 puncte).

Punctajul flexibilităţii:

1-2: flasci **3**: normali **4-5**: rigizi

– Cum determini rigiditatea şi flexibilitatea muşchilor PC –

Vă puteţi testa atât starea de tensionare, cât şi cea de relaxare a muşchilor PC folosindu-vă de simţul tactil, cu ajutorul degetelor ca unitate de măsură, utilizând atât falangele, cât şi lăţimea acestora. Vă recomand să repetaţi testul de câteva ori. Rezultatul primului test poate deruta, iar scorul se poate modifica pe măsură ce vă familiarizaţi cu aceste teste şi cu muşchii PC. De aceea, vă recomand să folosiţi acest scor ca reper şi nu ca standard infailibil.


Măsurători cu ajutorul degetelor, pe lungimea si latimea lor, pentru determinarea rigidităţii si flexibilităţii muschilor PC
lăţimea degetelor
falangele degetelor

Testul de determinare a tonusului muşchilor PC

În continuare, vom testa tonusul muşchilor PC. Pentru a efectua acest test, trebuie mai întâi să localizaţi muşchii. Este vorba de o suită de muşchi amplasaţi în zona cea mai intimă a vaginului. Întindeţi-vă pe

spate, sprijinindu-vă într-un cot şi îndoiţi genunchiul piciorului de pe partea cealaltă. Aşezaţi-vă picioarele într-o poziţie cât mai comodă. Umeziţi degetul (puteţi folosi şi un lubrifiant dacă vi se pare mai plăcut) şi introduceţi-l în vagin *până la a treia falangă*. Localizaţi seria de muşchi palpând fasciculul din dreapta, apoi din stânga şi din partea din spate (înspre anus) a peretelui vaginal. Vă dau un pont: imaginaţi-vă cadranul unui ceas cu partea superioară a vaginului la ora douăsprezece şi partea inferioară a vaginului la ora şase. În general, la ora două şi la zece, se simt clar oasele pelviene dacă aţi introdus primele două falange ale degetului în vagin. Muşchii se află chiar în spatele oaselor, la o adâncime de trei falange. Contractaţi, apoi destindeţi muşchii pentru a-i identifica cu mai multă uşurinţă.

După ce aţi descoperit şi aţi explorat acest fascicul de muşchi, sunteţi gata să măsuraţi ce lăţime au folosindu-vă degetele pe lăţime (pentru a înţelege mai bine, consultaţi desenul de la pagina anterioară). Continuaţi să studiaţi aceşti muşchi, familiarizaţi-vă cu ei, aşa cum aţi proceda cu orice altă grupă de muşchi a corpului, masând, presându-i, împingând şi introducând degetul în profunzime. Contractaţi-vă aceşti muşchi şi simţiţi cum îşi măresc volumul şi se mişcă. Verificaţi dacă se măresc când vă destindeţi şi dacă se micşorează când îi contractaţi. Acum, măsuraţi lăţimea acestui fascicul de muşchi. Este la fel de subţire ca un creion, are grosimea a trei degete sau are o dimensiune intermediară? Punctaţi-vă răspunsul conform celor de mai jos:

Punctajul tonusului muscular:

O lăţime de deget: flasc (1 punct)

Lăţimea a trei degete: normal (3 puncte).

Lăţimea a două degete: contractat (5 puncte).

Adunaţi punctajul obţinut la testul de măsurare a flexibilităţii musculare şi cel de verificare a tonusului muscular.

Punctaj general: 2-3: slab 6: normal 9-10: încordat

Dacă aţi obţinut punctajul „normal", muşchii sunt într-o formă optimă pentru ejaculare. Dacă aţi obţinut scorul „încordat", muşchii sunt probabil suficient de bine formaţi încât să contribuie la producerea ejaculării, însă probabil au devenit prea rigizi deoarece aţi blocat în mod inconştient fluidul de ejaculare. Veţi avea dificultăţi în a ejacula dacă nu

readuceţi muşchii într-o stare de relaxare optimă. Dacă punctajul este „slab" nu veţi putea ejacula decât după ce vă veţi fi dezvoltat tonusul muşchilor PC. În continuare, veţi învăţa cum să procedaţi în acest sens. Indiferent ce punctaj aţi obţinut, nu veţi avea decât de câştigat dacă citiţi şi puneţi în practică exerciţiile pentru întărirea muşchilor PC, pe care le voi prezenta în continuare.

Dacă punctajul vostru este „slab" sau „încordat", citiţi şi exersaţi aplicaţiile de mai jos, apoi continuaţi cu următoarea secţiune despre modul în care puteţi descoperi punctul G. Chiar şi în acest punct veţi putea obţine ejacularea, prin simpla conştientizare a stării în care se găsesc muşchii PC. Dacă vă confruntaţi cu orice fel de probleme în practicarea exerciţiilor de explorare a ejaculării, vă recomand să faceţi câteva săptămâni exerciţiile pentru tonifierea muşchilor PC, şi abia apoi să încercaţi din nou să ejaculaţi.

EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA UNOR MUŞCHI PC SĂNĂTOŞI

Aceste exerciţii vor contribui la inducerea stării optime a muşchilor PC, încât muşchii flasci se vor întări, muşchii rigizi se vor decontracta, iar muşchii sănătoşi îşi vor menţine tonusul şi flexibilitatea. Transformarea va deveni sesizabilă de la caz la caz, în decurs de una până la şase săptămâni, însă vă recomand să nu vă pierdeţi răbdarea. Muşchii PC îşi capătă foarte rapid forma optimă, iar progresul poate fi remarcabil, într-un timp relativ scurt.

Exerciţiu pentru musculatura PC flască

Alegeţi un instrument cu care să exersaţi, un dildo, un vibrator subţire şi lung, sau bile *ben wa*, aşa numitele „bile de gheişă". După câteva săptămâni de practică, puteţi trece la folosirea unui instrument special de tip halteră conceput într-o formă menită să întărească musculatura vaginului. Un excelent produs este *Crystal Onyx Vaginal Weight Lifting Egg*, din seria produselor Nectar, conceput de Taylor Lamborne, de la cel mai important magazin cu produse tantrice din San Diego. Oul din onix pentru ridicarea greutăţilor a fost conceput special pentru întărirea şi tonifierea musculaturii PC. Cârligul de la capătul şnurului permite adăugarea de greutăţi pe măsură ce muşchii se întăresc.

(Consultaţi secţiunea „Resurse" de la sfârşitul acestei cărţi pentru informaţii despre modul în care îl puteţi procura.)

Introduceţi în vagin obiectul pe care l-aţi ales pentru exerciţiile de tonifiere musculară. Contractaţi muşchii în jurul obiectului timp de trei secunde, apoi decontractaţi. Nu uitaţi: decontractarea muşchilor este la fel de importantă ca şi contractarea acestora, mai cu seamă dacă aveţi o predispoziţie către rigiditate musculară în această regiune.

Când efectuaţi acest exerciţiu, aveţi grijă să nu încordaţi abdomenul, coapsele sau fesele, ci numai muşchii PC. Dacă totuşi simţiţi că încordaţi şi ceilalţi muşchi din această regiune, acordaţi o perioadă suplimentară de timp în cadrul fiecărei şedinţe pentru a izola şi învăţa să contractaţi numai muşchii PC, fără a antrena în exerciţiu abdomenul sau fesele.

Obiectivul fiecărei şedinţe este să efectuaţi 100 de contracţii, de trei ori pe zi, apoi de cinci ori pe săptămână, până când veţi reuşi să menţineţi degetul în interior şi să simţiţi plăcere. Şi, fetelor, nimic nu vă reţine să vă daţi drumul!

Dacă nu reuşiţi să menţineţi acest ritm, atunci vă recomand să faceţi zilnic câteva zeci de contracţii, ceea ce este mai bine decât nici una. Învăţaţi să vă dezvoltaţi bunele obiceiuri de tonifiere a musculaturii PC, contractând şi decontractând muşchii fără a vă folosi de instrumente ajutătoare, în timp ce conduceţi, aşteptaţi la coadă sau ascultaţi muzică. De asemenea, dansul, în special dansurile africane, sau dansul din buric şi striptease-ul sunt la fel de eficiente pentru exersarea musculaturii PC ca şi masturbarea sau sexul.

Exerciţiu pentru musculatura PC rigidă

Pentru a detensiona orificiul vaginal, vă recomand să folosiţi metoda pe care eu o numesc „deblocarea zăvorului". Împingeţi în jos muşchii PC, chiar în apropierea orificiului vaginal, înspre anus, cu ajutorul degetelor. Faceţi acest exerciţiu de câteva ori în cursul aceleiaşi zile. De asemenea, cel puţin de trei ori pe săptămână în decurs de o lună, masaţi mănunchiul de muşchi PC aflat în profunzime, în interiorul vaginului, cu ajutorul degetului. Treptat, răriţi frecvenţa masajului pe o perioadă de trei luni, când veţi simţi că musculatura devine mai flexibilă.

Vizualizarea reprezintă o metodă ajutătoare care poate contribui la relaxarea musculaturii PC. Întindeţi-vă pe spate şi inspiraţi profund.

Expirând, imprimaţi aerului un traseu pe care să îl vizualizaţi, împreună cu o comandă verbală de relaxare, transmisă către muşchii PC. Repetaţi această procedură de cinci ori. Fiţi atente şi reţineţi orice senzaţie care se va manifesta în cursul exerciţiului. Repetaţi exerciţiul o dată pe zi timp de trei săptămâni. Cu timpul, senzaţia de relaxare va deveni mai pregnantă, iar adeseori durerea surdă provocată de excitare va fi sesizabilă.

Folosirea unei creme lubrifiante pe bază de plante va uşura exerciţiul, contribuind atât la tonifierea musculaturii PC, cât şi la menţinerea unui mediu sănătos în vagin. Cu ajutorul colaboratorilor mei naturişti, am preparat un lubrifiant vaginal pe bază de plante medicinale, pe care îl puteţi procura de pe pagina mea de web (consultaţi secţiunea „Resurse" de la finalul cărţii).

Armonizarea cu ciclul menstrual

Ejacularea se poate atinge mai uşor în unele zile ale ciclului menstrual decât în alte zile ale lunii, aşadar, vă sugerez să alegeţi faza optimă a ciclului menstrual pentru a încerca să ejaculaţi.

VERIFICARE INTIMĂ: ÎNDRUMĂRI PENTRU PERIOADA DE CICLU MENSTRUAL

În general, ejacularea se atinge mai uşor în cursul celor douăsprezece zile care precedă ciclul şi în timpul ciclului. S-ar putea să vă fie mai greu să ejaculaţi după încheierea ciclului menstrual, de aceea, este recomandabil să mai aşteptaţi câteva zile.

- *Menopauza*: Dacă aţi intrat în perioada de premenopauză, dar ciclul menstrual se produce cu destul de multă regularitate, se aplică regula menţionată mai sus. Dacă ciclurile sunt neregulate sau se întrerup timp de câteva luni, apoi revin la normal, încercaţi să faceţi acest exerciţiu în orice moment, însă este bine să ştiţi că, dacă nu reuşiţi să ejaculaţi, faptul s-ar putea datora alegerii incorecte a momentului ciclului menstrual în curs de modificare. Dacă nu mai aveţi deloc ciclu menstrual şi aţi intrat

în perioada de menopauză, puteţi face acest exerciţiu oricând doriţi! Este foarte posibil să asistaţi la o scădere a cantităţii de fluid de ejaculare, în cursul perioadei de premenopauză sau după instalarea menopauzei, însă, pentru a clarifica această chestiune, este necesar să se efectueze mai multe studii legate de natura hormonală a prostatei la femei.

- *Perioada de sarcină*: dacă sunteţi însărcinată, ejacularea se va produce mult mai uşor decât în mod obişnuit şi nu va afecta fătul.
- *Controlul sarcinii*: Nu se ştie dacă reglarea nivelului hormonal natural prin administrarea pilulelor anticoncepţionale afectează în vreun fel ejacularea, astfel încât cele care le folosesc pot aplica regula celor douăsprezece zile pe care am descris-o mai sus. Dacă folosiţi steriletul, trebuie să ştiţi că presiunea pe care o exercită asupra canalului uretral poate bloca calea de trecere a fluidului de ejaculare spre exterior. De aceea, este recomandabil să scoateţi steriletul înaintea şedinţelor practice.

Până în acest punct, cred că aţi reuşit să vă faceţi o idee despre cât de „pregătite" sunteţi să ejaculaţi. Dacă rezultatul testului de atitudine a fost „undă verde" sau „continuă prudent", înseamnă că muşchii PC nu sunt nici extrem de tensionaţi, nici extrem de flasci, şi dacă sunteţi într-un moment favorabil al ciclului menstrual, treceţi la următoarea secţiune prin etapele care vă vor conduce până la ejaculare. Iar acum, să descoperim împreună punctul G!

Tehnici de declanşare a ejaculării fără orgasm

Modalitatea cea mai eficientă prin care poţi începe să ejaculezi este stimularea manuală a punctului G, fără a-ţi propune obţinerea orgasmului. Această metodă practică, pe cont propriu, îţi permite să te acomodezi cu propriile senzaţii pe care le procură ejacularea, fără a fi presată de participarea la acest act a unui partener şi fără a adăuga elementul orgasm. Metoda poate părea lipsită de erotism, însă este extrem de eficientă, prin faptul că te ajută să afli cum te simţi când ejaculezi şi pentru că această experienţă îţi va sădi în suflet încredere şi convingerea că şi tu poţi ejacula.

Prin urmare, recomand femeilor să încerce singure metodele de explorare descrise în acest capitol, ulterior urmând să-şi invite partenerii să participe alături de ele. După ce vei fi atins ejacularea în această manieră, vei reuşi să juisezi mult mai bine alături de partener (în capitolul 6, sunt furnizate câteva idei şi metode de abordare a ejaculării pentru cupluri). Recomand această metodă femeilor care fac primele tentative de ejaculare, deoarece ea oferă cea mai bună bază de pornire pentru localizarea şi stimularea punctului G, acumularea fluidului de ejaculare şi eliminarea lui. Luând notă de aceste senzaţii, vei reuşi să trasezi „propria hartă erotică sau erogenă", adică reprezentarea mentală a propriilor puncte erotice ale corpului. O dată ce vei conştientiza această hartă, vei reuşi să îi transmiţi partenerului, cu mai mare uşurinţă, tehnicile de stimulare a punctului G şi de producere a fluidului de ejaculare. Dacă vei respecta fiecare etapă descrisă în următoarele trei secţiuni şi vei reuşi să le stăpâneşti înainte de a trece la următorul pas, înseamnă că şansele de reuşită în obţinerea ejaculării sunt tot mai mari.

PROCEDURI DE EXPLORARE A EJACULĂRII FĂRĂ PARTENER

Cei trei P – Pacienţă, perseverenţă şi protejarea intimităţii

Pacienţă/Răbdare – Însuşirea oricărei tehnici noi presupune răbdare. Prima oară când aţi făcut dragoste sau v-aţi mângâiat clitorisul, probabil că aţi avut o senzaţie plăcută, însă, cu siguranţă, nu aţi ştiut ce trebuie să faceţi exact pentru a transforma plăcerea în orgasm. Aceeaşi observaţie este valabilă când vreţi să stimulaţi punctul G şi să declanşaţi ejacularea. Aveţi răbdare, lăsaţi timpul să lucreze şi experienţa să se acumuleze, până când dobândiţi îndemânarea adecvată. Bucuraţi-vă de fiecare stadiu al devenirii voastre şi, mai ales, nu vă îngrijoraţi în privinţa „marii finale".

Perseverenţă – Dezvoltaţi-vă îndemânarea perseverând prin exerciţii practice. Repetaţi fiecare dintre metodele de explorare descrise în acest capitol de trei până la cinci ori. Cu fiecare încercare, veţi fi tot mai conştiente de existenţa punctului G, veţi descoperi zonele erogene şi veţi reuşi să dezvoltaţi o mai mare abilitate în acumularea şi expulzarea fluidului de ejaculare. Iar

dacă nu veţi reuşi după ce aţi făcut aceste exerciţii de cel puţin cinci ori, nu disperaţi. Continuaţi exerciţiile cu răbdare. Mai presus de toate, trebuie să fiţi blânde cu voi însevă şi să vă încurajaţi în permanenţă.

Protejarea intimităţii – Succesul poate fi atins dacă îţi protejezi intimitatea. Le recomand cu tărie femeilor care abia acum învaţă cum să ejaculeze, să încerce mai întâi singure, adică fără partenerii lor. Nu le vorbiţi partenerilor despre rezultatele pe care le-aţi obţinut dacă aveţi reţineri în această privinţă. Primele experimente legate de ejaculare sunt tot atâtea experienţe delicate care vă fac mai vulnerabile, de aceea meritaţi să vă bucuraţi de protecţia pe care o oferă păstrarea intimităţii. Creaţi-vă un spaţiu de protecţie afectivă în timp ce exersaţi, înţelegând că nu sunteţi încă în situaţia de a vă deschide complet din punct de vedere erotic în privinţa punctului G. În scurt timp, îi veţi putea împărtăşi partenerului experienţa voastră, cu mai mare convingere şi încredere de sine.

Dacă, totuşi, vrei să îi relatezi partenerului experienţele pe care le-ai avut în cursul exerciţiilor, nu uita că descrierile de acest gen sunt extrem de excitante şi erotice pentru oricine. Excitarea bărbaţilor poate să aducă la suprafaţă tot ce au mai bun în ei din punct de vedere erotic, ceea ce v-ar putea crea sentimentul că partenerul vă presează, senzaţie care ar putea perturba experimentele menite să dezvolte abilităţile de ejaculare. Protejează-te delimitând clar şi ferm zona de explorare, fiindcă este mai sănătos astfel, spunându-i partenerului că îi vei împărtăşi rezultatele şi că va fi mult mai excitant, dar numai după ce te vei simţi pregătită.

Cei trei S – Stil, surâs şi senzualitate

Stil – Imprimă un stil şi un ritm propriu fiecărei etape. Pune-ţi amprenta pe fiecare etapă a dezvoltării personale: ascultă glasul intuiţiei şi lasă-te purtată de val. Transformă fiecare etapă a experienţei personale într-o ocazie de explorare creatoare. Pătrunde în intimitatea propriului corp. Pătrunde în intimitatea profundă a propriilor afecte şi senzaţii fizice. Fiecare femeie are un stil aparte şi propriile gusturi, preferinţe. Este important să îi permiţi eului tău

să se manifeste din punct de vedere sexual. Exprimă-ţi liber dorinţele şi ceea ce doreşti şi îţi place să faci. Notează toate ideile şi foloseşte-le ca jaloane şi obiective de atins.

Surâs – Bucură-te la gândul că vei ejacula. Îţi propun să întrerupi pentru o clipă lectura, să te gândeşti la ejaculare şi să râzi. De fiecare dată când te vei simţi frustrată, jenată, inertă sau din cauza eforturilor prea insistente, aminteşte-ţi că acestea nu sunt decât senzaţii, pe care le poţi schimba instantaneu. Fă o pauză şi râzi de scena pe care ţi-o imaginezi. Fiindcă ejacularea este una eliberatoare, plină de bucurii... şi amuzantă.

Senzualitate – Fă din explorări o experienţă ludică şi senzuală. Tehnicile descrise în continuare sunt prezentate cu onestă detaşare, însă ele au o încărcătură erotică, putând astfel provoca o stare de excitare. Fiindcă aplicarea acestor tehnici presupune mângâierea vaginului, abandonarea în braţele plăcerii senzaţiilor voluptuoase procurate de explorarea sa. Dacă nu ai reuşit să atingi încă acel nivel optim de confort în relaţia cu propriul corp, sau dacă încă nu te-ai familiarizat cu genul de stimulare fizică, mentală şi emoţională care te excită cel mai mult, foloseşte aceste exerciţii de explorare ca pe un început în călătoria importantă al cărei scop este descoperirea propriului eu sexual. Dacă eşti încă pudică sau nu ştii ce te ajută să te exciţi, lasă-ţi răgazul de a medita asupra acestui aspect şi de a face verificări experimentale. (Pot fi consultaţi vânzătorii de la magazinele de obiecte erotice sau angajaţii firmelor specializate de comandă prin poştă, cuprinse în lista din secţiunea „Resurse" a acestei cărţi. Ei pot recomanda cărţile care sunt utile în acest sens.) Apoi, reia pas cu pas exerciţiile de mai sus.

Cei trei R – Relaxare, relaxare şi iar relaxare!

Relaxare – Înlocuieşte încordarea cu relaxarea. Când dorim să construim senzaţiile erotice, pentru a atinge orgasmul, îndeobşte ne încordăm tot corpul. Însă aceeaşi încordare este şi cauza principală care face ca punctul G să devină inert şi să nu mai reacţioneze la stimulare, determinând incapacitatea de a ne lăsa în voia simţurilor şi de a ejacula. Cum, în general, oamenii au

tendinţa de a rămâne fideli metodelor sexuale „verificate", tot aşa cum rămân ataşaţi unei pături vechi şi uzate, este extrem de important să înlocuim vechile deprinderi cu altele noi, în cursul stimulării erotice şi în toată perioada de învăţare a metodelor de relaxare. Schimbarea vechilor obiceiuri presupune multe exerciţii practice, eforturi constante şi hotărârea de a persevera. Însă, dragele mele, puteţi s-o faceţi!

Relaxare – Creează senzaţii prin relaxare şi respiraţie. Respiraţia contribuie la crearea senzaţiilor erotice şi transportă energia sexuală prin întregul corp, permiţându-ne să trăim experienţa plăcerilor şi a emoţiilor profunde pe care ni le oferă punctul G. Relaxându-ne şi inspirând profund şi fără a ne grăbi, în loc să ne încordăm, permitem sângelui să circule mai bine, stare care va produce senzaţii senzuale mai intense, care, la rândul lor, vor stimula excitarea şi ejacularea. Atât în cursul acestor exerciţii de cunoaştere de sine, dar şi ori de câte ori vei resimţi o dorinţă sexuală, este recomandabil să verifici periodic dacă respiri corect. Dacă constaţi că eşti încordată, relaxează-te şi inspiră lent, lung şi profund.

Relaxare – Fă din starea de relaxare o a doua natură. A reţine permanent că trebuie să te relaxezi şi să respiri în cursul exerciţiilor de autocunoaştere este esenţial dacă vrei să conştientizezi permanent gradul de sensibilitate al punctului G şi să identifici senzaţia că ejacularea creşte în corp. Probabil că vei avea parte de câteva eşecuri la capitolul orgasme şi câteva nopţi ratate şi frustrante, însă această situaţie nu se va perpetua la nesfârşit. Din momentul în care vei fi învăţat ce trebuie să faci pentru a ejacula, toate aceste tehnici şi metode noi vor deveni o a doua natură.

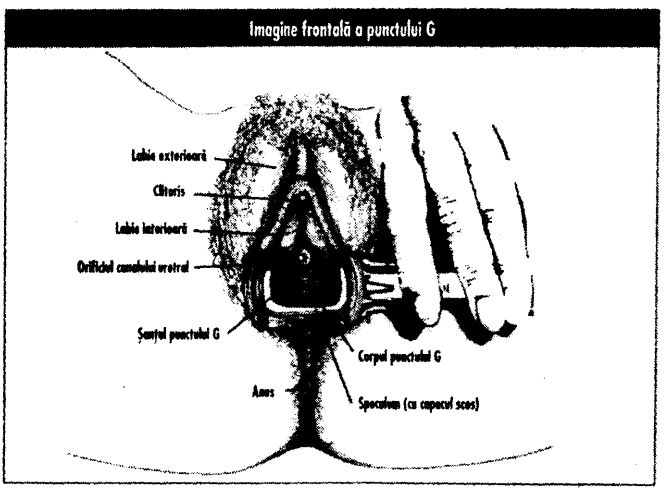
CREAREA ATMOSFEREI

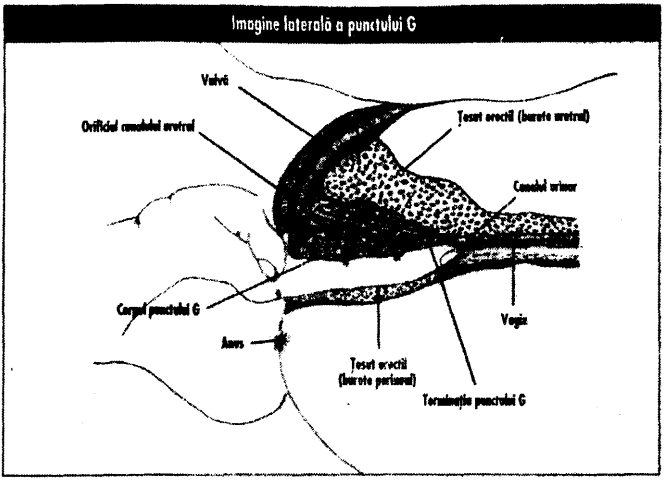
Creează o atmosferă plăcută, menită să onoreze prima încercare pe care o faci de a trezi la viaţă punctul G. Spaţiul ales va fi liniştitor şi intim şi va fi amenajat astfel încât să sublinieze nota personală pe care o vei imprima evenimentului.

Programează-ţi momentul astfel încât să fii sigură că nu te deranjează nimeni o perioadă lungă de vreme. Dacă dispui de timp, îţi recomand să faci o baie relaxantă, încercând să te destinzi înainte de a începe. Întinde pe podea o pătură groasă sau câteva prosoape, care vor fi aşezate lângă picioarele patului, lângă un perete, un şifonier sau un scaun, astfel încât să te poţi rezema comod de acesta. Mergi la baie înainte de a începe.

Ia o oglindă mare şi posteaz-o în picioare în faţa ta. Aşază la îndemână accesoriile erotice, nişte lubrifiant şi o cutie cu şerveţele albe. Dezbracă-te şi pune-ţi pe tine un halat larg, care se desface în faţă. Pune muzică de relaxare şi stinge lumina. Aprinde câteva beţişoare parfumate sau lumânări parfumate şi aşază flori în cameră, dacă simţi nevoia.

Iar, acum, după ce te-ai instalat comod, este momentul să îţi găseşti punctul G. Următorii opt paşi sunt destinaţi să dezvolte conştientizarea la nivel vizual şi fizic a propriului punct G. Te vor ajuta să creezi imaginea mentală a punctului tău G şi să fii destinsă după ce l-ai găsit şi începi să îl mângâi.





DESCOPERĂ PUNCTUL G

După am arătat în capitolul 2, ţesuturile erectile care îmbracă uretra adăpostesc prostata feminină, sau punctul G. Porţiunea care se poate simţi prin palpare, prin peretele superior al vaginului, acolo unde se ascunde şi de unde iese ca o protuberanţă punctul G, are striaţii fine.

Pasul unu – Localizează cele trei zone principale ale organului sexual. Aşază-te pe prosop şi trage oglinda aproape de tine. Găseşte locul în care se află clitorisul şi stabileşte la ce distanţă este amplasat faţă de orificiul vaginal, măsurându-l cu degetele, pe lăţime. La unele femei, clitorisul este amplasat la o lăţime de trei degete faţă de orificiul vaginului, în timp ce la altele se află mult mai aproape de acesta. În continuare, găseşte orificiul uretral şi măsoară la ce distanţă se află faţă de clitoris, iar apoi la ce distanţă se află faţă de orificiul vaginal. Aceste măsurători te vor ajuta să îţi faci o imagine despre amplasarea şi configuraţia porţiunii vizibile a organului sexual. De asemenea, te va ajuta să apreciezi cu aproximaţie de câtă stimulare la nivelul clitorisului vei beneficia în timpul penetrării şi dacă orificiul uretral se va

retrage în orificiul vaginal în cursul penetrării, o situaţie frecvent întâlnită la femei.

Pasul doi – Fii atentă la reacţia uretrei. În continuare, ia unul din accesoriile erotice şi unge-l pe toată lungimea sa. Introdu-l în vagin şi verifică dacă orificiul uretral şi-a modificat poziţia, ce mişcări face şi în ce direcţie. Dacă dispare sau se apropie foarte mult de instrumentul erotic după ce l-ai introdus în vagin, este foarte probabil că nu vei reuşi să ejaculezi dacă în vagin a fost introdus ceva de dimensiuni mari (penis, dildo sau chiar un deget). Schimbă unghiul în care ai introdus obiectul erotic şi verifică dacă uretra se comportă diferit. Dacă se află la o distanţă de o lăţime de deget faţă de obiectul erotic, s-ar putea să ejaculezi mult mai uşor cu un instrument introdus în vagin. Chiar şi aşa, presiunea pe care o exercită orice obiect introdus în vagin asupra canalului uretral poate bloca parţial sau total expulzarea fluidului de ejaculare. Scopul acestui experiment este acela de a înţelege, la modul general, cum reacţionează uretra în cursul penetrării, sau cum se blochează şi se deblochează fluidul de ejaculare în cursul penetrării.

Pasul trei – Atinge-ţi regiunea uretrei. Scoate obiectul din vagin şi pune-l deoparte. Cu ajutorul degetului, atinge orificiul uretral şi zona membranei spongioase care o înconjoară (aflată la aproximativ 4 centimetri în diagonală). Lasă degetul să alunece uşor din acest punct spre interiorul vaginului, la circa o lungime de falangă în profunzime, exercitând o uşoară presiune în sus. Vei remarca cât de legată este uretra de vagin, cum se mişcă şi cât de moale este! Remarcă şi memorează fiecare senzaţie fizică pe care ai putea-o resimţi, una dintre acestea fiind şi senzaţia de urinare.

Pasul patru – Descoperă pliurile punctului G. Introdu mai profund degetul în interior, încă o falangă. Observă dacă simţi micile striaţii ale punctului G, inclusiv pe cel care este echivalentul feminin pentru „buza" de la capul penisului! La început, ele ţi se vor părea fine şi delicate, încât le poţi confunda cu o cută de piele. Plimbă-ţi degetele de câteva ori de la o extremitate la alta pe aceste striaţii. Obişnuieşte-te cu ele. Lasă-te în voia simţurilor. Ai senzaţia că vrei să urinezi? Relaxează-te în

cursul acestei senzaţii şi obişnuieşte-te cu ea, fiindcă nu are nici o legătură cu urinarea. În realitate, atunci când sunt excitaţi sau excitate, nici bărbaţii şi nici femeile nu pot urina. Este pur şi simplu vorba de senzaţii erotice produse de punctul G. Acomodează-te cu aceste senzaţii. Vizualizează orificiul vaginal şi imaginează-ţi cum se deschide tot mai mult în timp ce faci acest lucru. (Dacă nu ai descoperit încă striaţiile şi/sau „buza" circulară, nu este nici o problemă. O vei face la un moment dat. Treci acum la pasul următor.)

Pasul cinci – Palpează corpul punctului G. Iar acum, cu degetul introdus în vagin pe o lungime de două falange, imaginează-ţi că un ou a pătruns parţial în vagin, croindu-şi drum prin acoperişul acestuia. Trece-ţi degetul peste oul imaginar şi palpează şănţuleţele amplasate în părţile laterale ale acestui „ou". Pipăie pliurile pe măsură ce degetul alunecă de la un şănţuleţ la altul. „Balonaşul" dintre şănţuleţe este chiar punctul G!

Pasul şase – Palpează terminaţia punctului G. Deplasează degetul de-a lungul pliurilor şi corpului punctului G (dar nu ale şănţuleţelor). Foarte lent şi cu atenţie, lasă-ţi degetul să alunece spre colul uterin, până când vei simţi extremitatea oului sferic, la o adâncime echivalentă cu aproximativ lungimea a trei falange. Îndoaie degetul în jurul cozii acestui ou. Oul este întrucâtva aplatizat înspre partea terminală. Aceasta este chiar extremitatea punctului G! Degetul este îndoit.

Pasul şapte – Studiază dimensiunea şi forma punctului G. Explorează încă o dată întreaga regiune în care se află punctul G, palpându-i pliurile de pe corp, lăsând degetul să alunece în şănţuleţele laterale ale corpului punctului G şi permiţându-le să se plieze în jurul terminaţiei. Nu pierde contactul cu punctul G în timp ce treci din nou degetul peste striaţii, după care scoate degetul din vagin. Continuă să scoţi şi să introduci degetul împingându-l până la capăt, către orificiul uretral. Trece-ţi degetul cu mişcări circulare peste orificiul uretral. Vezi cât de strâns sunt legate punctul G şi uretra? Vizualizează dimensiunea şi forma pe care le are punctul G când nu este în stare de excitare. (Părţile componente ale punctului G sunt ilustrate la paginile 110-111.)

Pasul opt – Studiază modul în care muşchii PC fac să se mişte punctul G. Introdu din nou lent degetul şi continuă experimentul încordând uşor muşchii PC, apoi muşchii fesieri. Remarcă mişcarea care se produce în regiunea buretelui perineal (porţiunea de ţesut erectil de pe platforma vaginului), care se ridică presându-ţi degetul, şi/sau felul în care punctul G se mişcă în jos exercitând presiune asupra degetului. Retrage-ţi degetul şi încordează muşchii PC, apoi, din nou, muşchii fesieri. De remarcat este că, în acest moment, buretele perineal exercită o uşoară presiune asupra punctului G şi invers. Cu ajutorul a două degete, deschide larg orificiul vaginal, desfăcând amplu labiile, pentru a-l vizualiza cu mai multă claritate. La majoritatea femeilor, punctul G se deplasează spre partea frontală a orificiului vaginal, suficient de mult încât striaţiile sale să devină perfect vizibile. Nu-i aşa că este minunat?

Perfect! Nu numai că aţi descoperit singure punctul G, însă aţi reuşit să îl studiaţi într-o măsură suficient de mare încât sunteţi acum în stare să vă trasaţi propria hartă erotică! Luaţi o pauză, apoi treceţi la secţiunea următoare.

STIMULAREA PUNCTULUI G

Următorii şapte paşi vă vor ajuta să descoperiţi sensibilitatea şi excitabilitatea punctului G şi vă vor învăţa care sunt locurile care trebuie mângâiate pentru a obţine senzaţiile de maximă plăcere. Aceste locuri aducătoare de plăcere vor constitui „harta voastră erotică". Explorările menite să stimuleze punctul G, şi prezentate în această secţiune, vă vor stârni sentimente erotice, provocând excitarea punctului G. De aceea, relaxaţi-vă, lăsaţi-vă purtate de aceste senzaţii şi încercaţi să faceţi din toate aceste exerciţii nişte experienţe cât mai excitante cu putinţă.

Pasul unu – Creează conştientizarea senzorială a punctului G. Din momentul în care ai localizat şi simţit tactil punctul G, eşti pregătită să îţi schimbi reprezentarea mentală pe care ai avut-o despre propriul vagin. În general, femeile se gândesc la propriul vagin ca la o peşteră umedă, de culoare roz. Numai că acum ştim că această peşteră adăposteşte un lucru foarte important!

Vizualizează-ţi vaginul şi imaginează-ţi că se încălzeşte, se umezeşte şi se trezeşte, că punctul G îşi măreşte volumul în timp ce faci mişcări de contractare şi decontractare a musculaturii PC. Inspiră profund, apoi relaxează-te, fără să te grăbeşti. Mângâie-ţi cu blândeţe vulva, clitorisul, uretra şi orificiul vaginal, vizualizând, în acelaşi timp, cum punctul G îşi măreşte volumul.

Pasul doi – Strânge şi mângâie între degete punctul G, cu mişcări circulare. Umezeşte-ţi degetele, sau foloseşte lubrifiant, dacă este necesar, şi introdu câte un deget de-a lungul şănţuleţelor care flanchează punctul G, cât de adânc posibil, fără însă a crea o senzaţie de disconfort. Inspiră, expiră şi relaxează-te. Prinde punctul G între degete şi strânge-l. Prinde-l între degete şi mângâie-l cu mişcări circulare, aşa cum ţi-ai mângâia clitorisul. Nu este nici o problemă dacă îl strângi uşor, dar ferm. Acest tip de atingere stimulează crearea fluidului de ejaculare în glanda prostatei.

Pasul trei – Exercită o presiune blândă, dar fermă. Presează asupra tuturor părţilor componente ale punctului G – corp, şănţuleţe, terminaţie şi striaţii – cu mişcări lente şi meticuloase. Remarcă şi reţine senzaţiile pe care le inspiră, făcând distincţia între presiune (pe care o poţi considera amorţire) şi senzaţie (erotică, plăcută, sau chiar dureroasă).

Pasul patru – Remarcă tipul de senzaţie. În zonele în care apar senzaţiile erotice, de plăcere sau de durere, remarcă şi reţine intensitatea şi durata acestor senzaţii. De asemenea, fii atentă dacă se instalează o senzaţie de urinare şi observă când dispare această senzaţie. Dacă trece repede, probabil că te-ai contractat. Respiră şi relaxează-te, şi fii atentă când revine, sau dacă revine într-o zonă diferită, sau dacă se transformă într-un alt tip de senzaţie, poate chiar una de plăcere.

Pasul cinci – Fricţionează şi stimulează punctul G. Menţine fermă presiunea pe care o exerciţi cu degetul şi începe să faci mişcări circulare lente cu degetul. Acordă-ţi un răgaz mai lung pentru acest pas, încercând să îţi daţi seama dacă punctul G s-a întărit sau s-a dilatat, prin comparaţie cu momentul în care ai început acest exerciţiu.

Pasul şase – Creează-ţi excitarea erotică în cursul stimulării. Continuă să apeşi, să strângi, să fricţionezi şi să masezi fiecare zonă a punctului G. Foloseşte presiunea la grade diferite. Creează-ţi o stare de excitare erotică cât mai intensă posibil. Creează-ţi senzaţia fizică că punctul G a atins dimensiunile maxime, că este pregătit, în urma explorării, mângâierii şi fricţiunii lente. Nu uita să respiri si să te relaxezi în tot acest timp.

Pasul şapte – Excitarea erotică prin vizualizare. Lasă-ţi capul pe spate şi relaxează-te, lăsându-te în voia plăcerii. Ascultă muzica şi bucură-te de liniştea din cameră, de senzaţia pe care ţi-o transmite atingerea propriului vagin şi sunetul propriei respiraţii. Menţine vaginul deschis şi destins. Concentrează-te cu toată atenţia asupra senzaţiilor plăcute pe care ţi le oferă punctul G. Deschide-ţi total corpul, mintea şi inima, permiţându-le să devină vulnerabile şi receptive, în acelaşi timp. Simte din plin plăcerea mentală, afectivă şi fizică pe care ţi-o procură vaginul cald, deschis şi receptiv, plin de plăcere erotică, suculentă. Vorbeşte şi exprimă cu glas tare aceste sentimente plăcute.

A fost bine, nu-i aşa? Dacă punctul G şi-a mărit volumul şi vă simţiţi excitate din punct de vedere fizic, înseamnă că aţi reuşit să vă reprezentaţi acest segment al hărţii erotice. Puteţi trece acum la secţiunea următoare. Dacă nu aţi reuşit, repetaţi de câteva ori cele două exerciţii de explorare prezentate anterior, până când vă veţi simţi pregătite să încercaţi să ejaculaţi.

Pentru următorul set de exerciţii de explorare în arta ejaculării, vă recomand să daţi uitării excitarea mentală, păstrându-vă într-o stare de excitare fizică. Lucrurile s-ar putea să scape de sub control în următorii paşi. Începeţi prin a vă culca pe spate.

EJACULEAZĂ – DĂ-ŢI DRUMUL ŞI LASĂ EJACULAŢIA SĂ CURGĂ!

Pasul unu – Fă ca punctul G să se dilate şi să se congestioneze. Intensifică stimularea punctului G. Continuă până când vei atinge acel prag de excitare în care simţi că vei avea orgasm. Observă cum se dilată vaginul orientându-se spre exterior, cum corpul punctului G se aplatizează, extremitatea acestuia aproape că dispare între pereţii vaginului, în acelaşi timp, mărindu-se, până atinge volumul maxim, în proximitatea orificiului vaginal. Striaţiile punctului G, discrete şi aproape insesizabile la început, devin mai vizibile. Simţi cât de mult s-a dilatat punctul G? Întâmpină cu bucurie această stare de plenitudine a punctului G, şi continuă să îl stimulezi!

Pasul doi – Observă activarea „rachetelor juisării". Pe măsură ce stimulezi punctul G, vei avea, tot mai pregnant, o senzaţie presantă de urinare. Este vorba de o primă reacţie la ejaculare. Se poate instala o a doua senzaţie specifică ejaculării – un val subtil de plăcere care te înfioară şi explodează până în coapse, poate chiar până în tălpi. La început mai slabă, explozia acestor „rachete ale juisării", după cum le denumesc eu, poate deveni mai pregnantă pe măsură ce te apropii de momentul ejaculării. Cea mai bună cale de a simţi senzaţia de explozie şi de a o intensifica este să nu o provoci, ci să o laşi să vină de la sine. Relaxează-te şi mai mult şi lasă-te în voia simţurilor, bucurându-te de senzaţia de excitare. De fapt, numai dacă nu dai importanţă senzaţiilor de mici explozii, le vei permite să se manifeste. Exersează de câteva ori stimularea şi relaxarea, până când rachetele ejaculării reuşesc să se manifeste de câteva ori. Dacă nu ai această senzaţie, nu este nici o problemă. Până la urmă tot se va manifesta, dar nu neapărat în legătură cu ejacularea. Treci la pasul următor.

Pasul trei – Exersează expulzarea conştientă a fluidului de ejaculare. Menţine-ţi degetul în interiorul vaginului. Continuă stimularea punctului G, ridicând fesele de la podea şi împingând spre exterior cu ajutorul muşchilor PC, ca şi când te-ai forţa să urinezi. Opreşte-te în această postură câteva secunde, fără a mai

împinge, dar continuând să stimulezi punctul G. După unul sau două minute, împinge, opreşte-te, relaxează-te şi continuă să stimulezi. Nu uita că trebuie să menţii degetul în vagin în tot acest răstimp. Repetă următoarea procedură „stimulează - împinge - opreşte-te - relaxează-te - stimulează" de câteva ori. Observă dacă rachetele apar sau sporesc în intensitate. În acest punct, punctul G ar trebui să fie deja întărit şi dilatat.

Pasul patru – Determină dacă ejacularea este iminentă. Continuă stimularea până când te vei simţi atât de excitată, încât ai da orice să ai un orgasm şi eşti pe punctul de a trece la metoda cu care te-ai obişnuit pentru a atinge punctul culminant. În acest moment, verifică dacă următoarele trei afirmaţii sunt valabile: 1) sunt foarte excitată; 2) când împing, am senzaţia că îmi vine să urinez; şi 3) punctul G s-a mărit şi/sau este foarte tare. Dacă răspunsul la toate cele trei întrebări este afirmativ, înseamnă că eşti gata să ejaculezi. Treci la pasul următor. Dacă răspunsul este negativ, revino la pasul trei. Dacă simţi că nu ai ajuns în punctul de a ejacula, iar senzaţia nu este presantă, poţi reveni la pasul şapte din secţiunea anterioară; relaxează-te şi încearcă din nou să te exciţi.

Pasul cinci – Ejaculează fluidul din poziţia culcat. Extrage degetul din vagin şi împinge imediat afară ejaculaţia, ca şi când te-ai forţa să urinezi, exact aşa cum ai făcut la pasul trei. Vizualizează fluidul ieşind din uretră. Nu împinge pentru a-l opri, ci pentru a-l elibera. Trebuie să împingi cu putere, iar apoi să te reţii o măsură sau două. Continuă să împingi afară ejaculaţia. Este posibil să ai o senzaţie asemănătoare urinării, dar nu despre asta este vorba. Indiferent dacă reuşeşti sau nu, continuă stimularea şi treci la pasul următor.

Pasul şase – Experimentează într-o altă poziţie. Ridică-te în picioare şi apleacă-te uşor în faţă, sprijinindu-te în braţul liber. Continuă stimularea punctului G încă puţin. Apoi, extrage degetul din vagin şi împinge. Rezistă gândului că vei urina şi continuă să împingi până când tot lichidul a fost evacuat. Dacă nu ai reuşit, stimulează din nou, încercând o altă poziţie – de pildă, ridicată în

genunchi, sau în genunchi sprijinită pe un braţ sau pe vine. Apoi, continuă stimularea, extrage degetul şi împinge ejaculaţia afară.

Pasul şapte – Evacuează încă o tranşă de ejaculaţie. Imediat după ce ai ejaculat şi fără să faci pauză, împinge din nou, şi o a doua tranşă de lichid ar putea fi eliberată. Prelungeşte efortul şi împinge până când iese tot lichidul afară. Uretra se va relaxa şi mai mult, provocându-ţi senzaţia că, de astă dată, chiar vei urina. E-n regulă. Nu urinezi. Această senzaţie se explică prin faptul că acum te eliberezi mai uşor decât înainte, permiţând astfel întregii cantităţi de lichid să iasă. Nu este nici cazul, nici momentul, să simţi că trebuie să fii mai rezervată, nici să ţi se facă greaţă gândindu-te că vei stropi tot ce e în jur. Lasă natura să lucreze şi să se dezlănţuie! Împinge din nou sau stimulează încă puţin, apoi împinge şi s-ar putea să apară şi o a treia rundă de ejaculaţie, în funcţie de gradul de excitare pe care l-ai imprimat punctului G, sau de cât de plin poate ajunge punctul G în această primă etapă a ejaculării.

Pasul opt – Studiază cu atenţie lichidul ejaculat. Strânge în palmă cât de mult lichid de ejaculare poţi, ştergându-l de pe corp, prosop, halat, covor sau locul în care a ajuns. Miroase-l. Uită-te bine la el. Ia un şerveţel de hârtie şi tamponează-ţi vulva cu el. Miroase şi această nouă tranşă. Observă cu atenţie ce culoare are.

Pasul nouă – Mergi la baie şi urinează. Ia şerveţelul cu tine şi ia şi unul nefolosit. Aşază-te pe scaunul toaletei şi urinează. Şterge resturile de urină de pe vulvă şi de pe părul pubian. Priveşte cu atenţie culoarea care a rămas pe şerveţel. Miroase-l. Iar acum, compară-l cu mostra de pe şerveţelul pe care l-ai folosit pentru a şterge ejaculaţia.

Dacă pe primul s-a impregnat o pată curată şi fără miros, iar cel de-al doilea este uşor colorat şi are un miros distinctiv de urină ...

FELICITĂRI! AŢI EJACULAT!

Dovada este chiar în faţa ta. Nu-i aşa că este uimitor? Bucură-te de această descoperire! Spune-le şi prietenelor şi mergeţi în oraş să sărbătoriţi. Indiferent de vârsta pe care o ai, ai mai făcut un pas important pe calea spre maturizarea feminităţii.

Dacă nu poţi face diferenţa între cele două mostre de pe şerveţele, sau dacă urmele au aspect şi/sau miros de urină, nu trebuie să te îngrijorezi, citeşte textul din caseta „Cred că am urinat!" (pagina 121). Chiar dacă nu ai reuşit să îţi exciţi cum se cuvine punctul G, este foarte probabil că ai reuşit totuşi să ejaculezi, aşadar meriţi să te feliciţi!

Diferenţa dintre senzaţiile de ejaculare şi nevoia de a urina!

Pentru multe femei, nevoia presantă de a ejacula oferă o senzaţie asemănătoare cu nevoia de a urina, sau ca o dorinţă care explodează în membrele inferioare („rachetele juisării").

Uneori, când fac dragoste, eu remarc prezenţa unei a treia senzaţii, un soi de „explozie" în partea inferioară a abdomenului. Nu este vorba de rachetele ejaculării, în cazul cărora senzaţia se declanşează în membrele inferioare, ci de una mult mai subtilă. La început, toate senzaţiile legate de ejaculare m-au luat prin surprindere, însă, de-a lungul anilor, ele s-au transformat în semnale plăcute şi excitante, demonstrând că punctul G se încălzea, că lichidul de ejaculare începuse să se deplaseze şi că trupul meu era pregătit să ejaculeze.

– Cred că am urinat! –

Este foarte puţin probabil să urinezi dacă exersezi paşii prezentaţi anterior, cu scopul de a învăţa cum să ejaculezi fără orgasm. Dacă totuşi acest lucru se petrece, sau dacă percepi un miros slab de urină, iată câteva din posibilele cauze ale manifestării sale:

1. Nu ai excitat corect punctul G. Repetă procedurile din secţiunea „Stimulează punctul G".
2. Poate că eşti într-una din fazele ciclului menstrual când lichidul de ejaculare are un miros mai greu şi mai sărat, sau poate că ejaculaţia are urme de urină. Nu uita că în ejaculaţia femeii se regăsesc urme fine de urină, iar, în unele perioade ale ciclului menstrual, mirosul de urină poate fi mai pronunţat. Nu trebuie să îţi faci griji dacă acest lucru se produce, însă recomand să verifici dacă ejaculaţia nu mai are miros de urină într-o altă perioadă a ciclului menstrual.
3. Poţi fi una dintre puţinele femei care pot urina atunci când punctul G este excitat şi plin cu lichid, tot aşa cum unii bărbaţi pot urina când sunt excitaţi şi au penisul în erecţie. Nu trebuie să te preocupe acest aspect. Continuă să exersezi şi să experimentezi, făcând distincţia între senzaţia de urinare şi senzaţia de ejaculare.
4. Dacă îţi este teamă că senzaţia de urinare ar putea bloca ejacularea, citeşte caseta de la pagina 122, „Cum să înfrunţi teama că vei urina".

Unele femei au şi o a patra senzaţie de ejaculare, care se confundă adeseori cu una de urinare, adică o senzaţie de arsură de felul celei asociate cu infecţiile sau iritaţiile. Dr. Shannon Bell denumeşte această senzaţie „focul lichid" al ejaculării.

Este greu de crezut că aceste senzaţii – fie că este vorba de o senzaţie de arsură, de mâncărime ca un frison, care se transmite de-a lungul membrelor inferioare, de subtile senzaţii explozive în pelvis, sau pur şi simplu de „nevoia presantă de a urina" – sunt altceva decât *semnale* ale nevoii de a urina sau, chiar mai rău, de boală. Vreţi să ştiţi despre ce e vorba? În contextul excitării punctului G, aceste senzaţii, probabil şi altele, sunt tot atâtea semne că ejaculaţia se pregăteşte să iasă.

Una dintre femeile care au participat la grupul de dialog de pe Internet despre punctul G descria astfel primele sale tentative de a distinge între semnele ejaculării şi cele ale urinării:

În primele şase luni de când am început să exersez EF, atunci când mă masturbez, am remarcat o senzaţie interesantă, în care cred că este vorba de uretră, în timp ce am orgasm clitoridian. Ca şi când „orificiul pentru pipi" s-ar contracta şi am o senzaţie care îmi spune că organismul meu încearcă să depăşească obiceiul de a evita să urineze oriunde altundeva în afară de baie. E o senzaţie interesantă.

— Cum să înfrunţi teama de a urina —

Încercarea de a face distincţia dintre nevoia presantă de a urina şi cea de a ejacula este foarte înşelătoare. Dacă simţiţi că teama de a urina vă poate inhiba, împiedicându-vă să ejaculaţi, una dintre căile de evitare a obligaţiei de a distinge între cele două este să mergeţi la baie înainte de a ejacula.

O altă modalitate de a scăpa de teama de a nu urina, când încercaţi să ejaculaţi, este să înfruntaţi ideea că veţi urina. Nu trebuie să vă temeţi la gândul că aţi putea urina în cursul experimentelor. De fapt, este bine să vă pregătiţi spaţiul de exerciţiu ca şi când v-aţi pregăti să ştergeţi urină! În fond, nu este mare lucru să urinaţi în contextul în care vă studiaţi corpul. Este foarte probabil că nu veţi urina, însă dacă simţiţi repulsie numai la gândul că aţi putea urina în cursul acestor experimente, gândiţi-vă cât de mult vă temeţi de urinare, şi cât de greu vă va fi *să vă daţi drumul* ejaculând.

Cea mai simplă modalitate de a depăşi teama că veţi urina este să aveţi încredere în propriul corp. Dacă aţi urmat întocmai paşii şi aţi simţit cum se umple punctul G de ejaculaţie, atunci fiţi sigure că tot ejaculaţie va ieşi. Eliberaţi-o şi lăsaţi-o să curgă! Pe măsură ce vă veţi acomoda cu ideea de ejaculare, veţi deveni mai conştiente de variaţiile subtile care se manifestă o dată cu nevoia de a ejacula. Relaxaţi-vă şi lăsaţi-vă în voia acestor dorinţe. Întâmpinaţi cu bucurie insistenţa cu care cere să se manifeste ejaculaţia.

Însuşirea unui nou mod de a interpreta senzaţiile care se produc în organism şi de a dezvolta percepţiile de tip nou este un proces de durată. Ani de zile, invocând diverse pretexte, am evitat să îmi ating uretra, din cauza durerilor acute şi a predispoziţiei cronice la infecţii urinare. De aceea, îmi feream uretra cu înverşunare de partenerul meu, nelăsându-l să o atingă. Mi-au trebuit mulţi ani până să accept gândul că această parte a corpului meu ar putea fi erogenă. În prezent, iritaţia cu care am trăit pe parcursul celei mai mari părţi a vieţii mele sexuale s-a calmat în mare măsură, iar uretra mea este parcă mângâiată de lichidul de ejaculare.

Când devii conştientă de mişcarea ejaculaţiei în interiorul propriului corp, eşti în acord deplin şi pregătită să faci faţă dorinţei de a ejacula. Veţi fi încântate să descoperiţi cât de des simţiţi dorinţa de a ejacula şi veţi fi surprinse de persistenţa şi iminenţa fenomenului. Spre deosebire de răspunsul contractil pe care îl declanşează nevoia de a urina, în cazul căreia uretra se contractă pentru a reţine şuvoiul de urină, vă puteţi relaxa, lăsându-vă complet în voia senzaţiilor plăcute pe care le provoacă dorinţa de a ejacula. Ba s-ar putea să îi simţiţi lipsa în zilele în care, din diverse motive, nu aţi ejaculat.

Iar acum, după ce aţi ejaculat, probabil vă simţiţi surescitate şi nerăbdătoare să încercaţi şi cu partenerii. Nu vă grăbiţi, nu a venit încă momentul să încercaţi să ejaculaţi împreună cu o altă persoană. Înainte de a trece la ejacularea în cuplu, este necesar să elaboraţi harta erotică. În acest fel, veţi putea comunica mai clar cu partenerul despre punctul G şi despre tehnicile de ejaculare feminină. Mai întâi, exersaţi singure ejacularea *cu orgasm*, după cum voi explica în capitolul următor. Dacă nu aţi reuşit niciodată să aveţi orgasm masturbându-vă, faceţi primele încercări de declanşare a orgasmului folosind tehnicile exploratorii pe care le-am descris mai sus. Vă veţi număra printre puţinele femei norocoase care vor porni în călătoria erotică înţelegând perfect punctul G şi ejacularea feminină.

CAPITOLUL 5

EJACULAREA CU ORGASM

Jessica considera că istoriile despre ejaculare sunt exagerate, însă, în acelaşi timp, simţea cum corpul său tânjeşte să se elibereze de tensiuni într-un fel sau altul. S-a gândit serios la acest aspect şi a simţit că, numai gândindu-se la ejacularea feminină, corpul ei începe să se încălzească treptat, încât s-a hotărât, să facă, totuşi, o încercare.

Într-o seară de iarnă, s-a aşezat în faţa focului care ardea trosnind în şemineu şi a despachetat instrumentul erotic pe care îl cumpărase în San Francisco. L-a introdus în vagin şi s-a întins pe spate, atentă la senzaţiile pe care i le transmitea punctul G. A fost surprinsă să simtă imediat ca o strălucire de plăcere. Senzaţiile puternice au nedumerit-o la început, încât i-a trecut prin minte să se oprească şi să nu îşi mai stimuleze punctul G, însă nu s-a oprit, ci a continuat să se stimuleze, fiindcă era curioasă să vadă până unde avea să o poarte corpul ei.

Aproape de punctul în care urma să aibă orgasm, a simţit cum un şuvoi de lichid cald inundă carpeta pe stătea întinsă. În timp ce îşi revenea după orgasm, a privit cu ochii măriţi de uimire pata care se îmbibase în carpetă, însă, ce o uimea şi mai mult era incredibilul sentiment de nostalgie care i se cuibărise în inimă. Dorinţa de a fi cu un partener era aproape copleşitoare; simţea nevoia să împărtăşească plăcerea aproape senzuală pe

care i-o procura focul, cu sclipirile lui jucăuşe şi atmosfera intimă din încăperea slab luminată. Îşi simţea corpul cuprins de o voluptuoasă relaxare. Se lăsă pe spate, chiar lângă pata de ejaculaţie de care uitase şi visă cu ochii deschişi la bărbatul pe care şi-ar fi dorit să îl ştie în viaţa ei.

Paşii descrişi cu lux de amănunte în ultimul capitol, referitori la însuşirea metodelor de ejaculare, poate vi s-au părut a fi lipsite de erotism sau neatrăgătoare. Aceste explorări în domeniul ejaculării fără orgasm sunt utile în sensul că ele vor deschide, făcându-se să se reverse în toată splendoarea ei, această adevărată arteziană a feminităţii, încântătoare. Însă partea cea mai interesantă începe abia acum, când veţi utiliza cunoştinţelor acumulate anterior şi le veţi integra în viaţa voastră sexuală, transformându-le într-o parte firească şi naturală a bucuriei de a avea orgasm.

În acest capitol, vom începe prin a studia cele trei tipuri de orgasm. Vom explora, în continuare, tehnicile de ejaculare specifice fiecărui tip de orgasm. Acest capitol cuprinde referiri la câteva din jucăriile erotice recomandabile pentru stimularea punctului G, ca şi sugestii referitoare la modul în care puteţi consemna experienţele pe care le aveţi şi progresele înregistrate, şi ia în discuţie metodele de folosit pentru a face faţă emoţiilor şi sentimentului de nostalgie sau neîmplinire pe care le declanşează orgasmele asociate cu punctul G.

Experienţa afectivă şi fizică, legată de orgasmul în care este implicat punctul G reprezintă o experienţă unică pentru orice femeie. Pe măsură ce vom analiza fiecare tip de orgasm pe care îl poate avea femeia, determinând cum funcţionează prin asociere cu ejacularea feminină, vă recomand să folosiţi definiţiile furnizate în acest ghid doar ca reper. Încă nu au fost colectate suficient de multe informaţii provenind din experienţa directă a femeilor, încât să putem face afirmaţii absolute, şi, în orice caz, este riscant să faci afirmaţii absolute vorbind despre orgasm. Totuşi, aceste definiţii pot fi repere utile, menite să clarifice unele confuzii care se pot naşte în legătură cu definiţia orgasmelor prin stimularea punctului G şi relaţia care există între acestea şi ejaculaţia femeii.

Cele trei tipuri de orgasm

În capitolul 2, în secţiunea referitoare la „Tipuri de orgasm şi ejacularea feminină", făceam referire la importanţa aproape exclusivă care se dădea orgasmului clitoridian începând din anii 1950. Sexologii Irving şi Josephine Singer au contestat această abordare, identificând trei tipuri de orgasm feminin, dintre care două nu presupun stimularea directă a clitorisului.

Orgasmele clitoridiene (la nivelul vulvei) implică contracţii ritmice ale musculaturii PC, senzaţia de insaţietate, putând fi obţinute fără penetrare. Orgasmul clitoridian este însoţit de respiraţie greoaie, gâfâitoare.

Orgasmele uterine (la nivelul vaginului) oferă o satisfacţie profundă, inclusiv la nivel afectiv, şi nu se produc decât în urma contactului dintre penis, dildo sau degete cu colul uterin. Atingerile puternice, profunde şi rapide excită uterul, stimulând membrana hipersensibilă a peritoneului, care delimitează abdomenul şi protejează zona pelviană. Acest tip de orgasm nu implică contractarea ritmică a musculaturii PC. Respiraţia este suspendată (reacţia de tip apneic) timp de douăzeci până la treizeci de secunde înainte de atingerea punctului culminant al contactului sexual.

Orgasmele mixte (la nivelul punctului G) implică o combinaţie între excitarea clitorisului şi cea a uterului, împrumutând caracteristici de la ambele tipuri de orgasm, inclusiv implicarea la nivel emoţional, provenind de la orgasmul uterin, şi contracţiile muşchilor PC, provenind de la orgasmul la nivelul clitorisului. Reacţia de întrerupere a respiraţiei (reacţia de tip apneic) este scurtă şi repetitivă. În cazul acestui orgasm, întâlnim retragerea colului uterin/uterului, ca şi un pronunţat sentiment „tonifiant", transmis de relaxarea muşchilor profunzi ai vaginului (uterului). (Pentru mai multe detalii referitoare la aceste tipuri de orgasm, consultaţi capitolul 2, „Tipuri de orgasm şi ejacularea feminină").

În cartea sa, intitulată *The Golden Notebook*, autoarea Doris Lessing descrie orgasmul „vaginal" ca pe „o experienţă completă, iar producerea unui alt orgasm în aceeaşi zi este imposibilă". Autoarea consideră că eliberarea de tensiune prin acest tip de orgasm este asemănătoare celei produse de un strigăt scos din rărunchi. În cel mai pur stil clasic feminist, ea şi-a monitorizat expresia facială observând diferenţele dintre acestea în urma unui orgasm clitoridian şi unul la nivelul punctului G. Astfel, a remarcat că în cursul orgasmului clitoridian, avea gura deschisă, lăsând să i se vadă dantura, şi sprâncenele arcuite, în timp ce în cursul

orgasmului la nivelul punctului G, avea o expresie relaxată şi liniştită, cu sprâncenele destinse şi colţurile gurii lăsate în jos.

Deşi există, cu certitudine, şi alte căi de atingere a orgasmului, ca şi alte metode de explorare a acestuia, acest capitol se concentrează asupra înţelegerii modului în care funcţionează fiecare dintre cele trei tipuri de orgasm în relaţia cu ejacularea feminină. Prin urmare, termenii pe care am ales să îi folosesc în această carte pentru cele trei tipuri de orgasm sunt: orgasm clitoridian (al vulvei), orgasm uterin şi orgasm la nivelul punctului G (mixt sau vaginal).

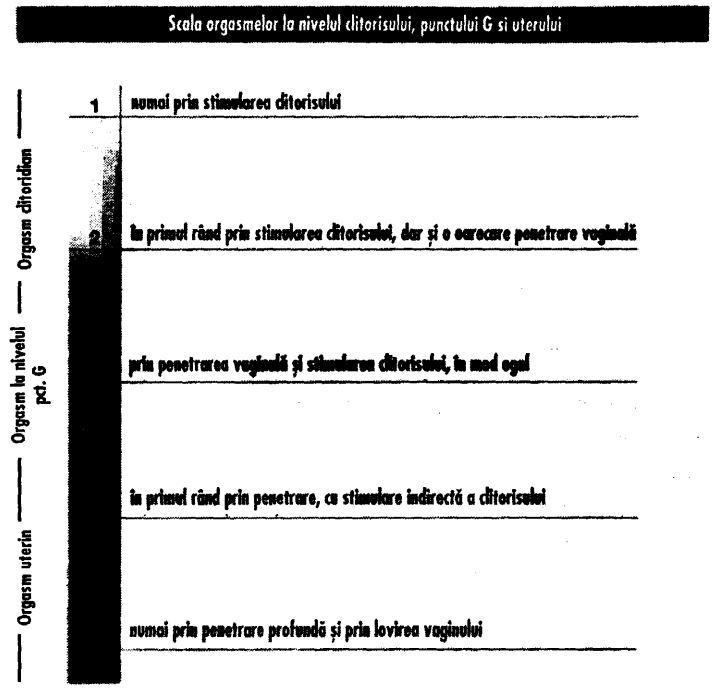
Aceste trei tipuri de orgasm nu sunt separate şi complet diferite sub aspectul activităţii sau al experienţei. Imaginaţi-vă un spectru unic, sau un şir continuu, care înglobează toate cele trei tipuri. Imaginaţi-vă că la una din extremităţi se află femeile care ajung la orgasm *numai ca urmare a unor experienţe de stimulare a clitorisului*, la cealaltă aflându-se femeile care ating orgasmul *numai în urma penetrării profunde a vaginului*. Majoritatea femeilor care trăiesc experienţe ce combină, în diverse forme, aceste două tipuri de orgasm, intră într-o categorie intermediară şi au orgasm la nivelul punctului G.

Deoarece orgasmul la nivelul punctului G ocupă cea mai mare parte a acestui spectru, există şanse reale ca şi voi să fi avut până acum orgasm prin stimularea punctului G. Pentru a vă ajuta să stabiliţi unde anume pe această scală aţi avut orgasm la nivelul punctului G – cu manifestare mai apropiată fie de orgasmul clitoridian, fie de cel uterin – vă invit să citiţi afirmaţiile de mai jos referitoare la tehnici folosite şi să o alegeţi pe cea care este *cel mai frecvent* valabilă în cazul vostru:

- Am orgasm numai în urma stimulării clitorisului. 1 punct
- Am orgasm în primul rând prin stimularea clitorisului, dar şi cu oarecare penetrare vaginală. 2 punte
- Folosesc în mod egal penetrarea şi stimularea clitorisului pentru a atinge orgasmul. 3 puncte
- Am orgasm în primul rând prin penetrare, dar şi cu oarecare stimulare a clitorisului. 4 puncte
- Am orgasm numai prin penetrare profundă şi prin lovirea vaginului. 5 puncte

Scor:

1: Orgasm clitoridian **2-4**: **Orgasm la nivelul punctului G** **5**: **Orgasm uterin**


Scala orgasmelor la nivelul clitorisului, punctului G si uterului
1
numai prin stimularea clitorisului
2
în primul rând prin stimularea clitorisului, dar și o ocazională penetrare vaginală
prin penetrarea vaginală și stimularea clitorisului, în mod egal
în primul rând prin penetrare, cu stimulare indirectă a clitorisului
numai prin penetrare profundă și prin lovirea vaginului
Orgasm clitoridian
Orgasm la nivelul pct. G
Orgasm uterin

Cu cât răspunsul vostru se încadrează mai aproape de zona mediană a acestei scale, cu atât înseamnă că muşchii PC se implică în joc, deci cu atât mai mari vor fi şansele de a ejacula în cursul orgasmului. Prin urmare, la primele încercări de a ejacula cu orgasm, veţi repurta un succes major dacă aveţi orgasm la nivelul punctului G. Pe măsură ce veţi exersa şi veţi dobândi experienţă în domeniul ejaculării în cursul actului sexual şi al producerii orgasmului, veţi reuşi să ejaculaţi aproape în oricare dintre punctele prezentate în acest spectru de orgasme.

Acest spectru nu trebuie înţeles în sensul că orgasmul uterin este cel mai bun dintre orgasme sau cel spre care ar trebui să tindem. Fiecare dintre aceste orgasme este bun şi poate oferi satisfacţii. Cu toate acestea, femeile care încep să asculte chemarea punctului G, adeseori ajung să resimtă o frustrare tot mai puternică după ce au

orgasm clitoridian. O femeie care mi-a scris după ce a vizitat pagina mea de web îmi explica astfel:

Am treizeci şi opt de ani şi am început să înţeleg că nu mi-am dat voie să mă bucur cu adevărat şi total de orgasmele pe care le-am avut. Majoritatea orgasmelor pe care le am sunt clitoridiene şi sunt provocate de vibrator. Dintr-un anumit punct de vedere, sunt nesatisfăcută şi dezamăgită după atingerea momentului culminant. Am descoperit destul de târziu punctul G (cred că acolo este) şi am fost surprinsă să constat ce plăcere mi-a făcut. Încă nu sunt în largul meu la acest capitol (probabil fiindcă nu ştiu exact ce să fac), însă am senzaţia că, dacă aş învăţa mai multe de la un specialist, aş putea să mă bucur nu numai de punctul G, ci şi de ejaculare. Am auzit că femeile care ejaculează simt o plăcere extraordinară. Cred că am ratat distracţia. Şi soţul meu este deschis să încerce, însă nu înţelege cum funcţionează.

Am prezentat spectrul orgasmelor pentru a vă ajuta să înţelegeţi ce tip de orgasm aveţi şi pentru a vă furniza termenii exacţi pe care îi puteţi folosi pentru a face deosebirea între experienţele prin care treceţi şi a le comunica corect partenerului. Majoritatea femeilor şi a bărbaţilor face confuzii în legătură cu tipul de stimulare care declanşează un anumit tip de orgasm. Citiţi această scrisoare primită de la una din membrele grupului de dialog de pe Internet, despre punctul G, care îşi definea orgasmele drept „clitoridiene", când, în realitate, este vorba de orgasme la nivelul punctului G, deşi mai apropiate de prima extremitate a spectrului.

Ating foarte uşor ejacularea numai prin stimularea clitorisului. Da, atunci când stimulez ţesutul care înconjoară capătul uretrei (orificiul uretral), am instantaneu orgasm la nivelul clitorisului.

După cum am aflat, uretra este stimulată de nervul pelvian, iar nervul pelvian este cel care declanşează cea mai mare parte a activităţii musculaturii PC, contribuind la producerea ejaculaţiei. Observaţi că această femeie îşi stimulează capul punctului G – orificiul uretral şi ţesutul care îl înconjoară – şi nu clitorisul.

Ea continuă, spunând care este cea mai bună metodă prin care ajunge să ejaculeze:

Eu nu pot să ajung să ejaculez singură. Am cel mai delicios şi grozav iubit din lume, iar el mă face să ejaculez de multe ori odată, prin stimulare orală, sau prin penetrare. Nu am nici o garanţie că voi ejacula, deşi am mereu orgasm.

După cum prezentam lucrurile în scala orgasmelor, stimularea clitoridiană, la care se adaugă şi penetrarea, este orgasmul la nivelul punctului G. Având însă o manifestare atât de apropiată de orgasmul clitoridian, acest al doilea tip de orgasm la nivelul punctului G produce, în cele mai multe cazuri, ejaculare sporadică sau neaşteptată. Luaţi notă şi de observaţiile făcute de Roger, o altă persoană care contribuie la discuţiile de pe Internet ale grupului de dialog referitor la punctul G.

Eu şi iubita mea putem face diferenţa între un orgasm clitoridian şi unul obţinut prin stimularea punctului G, datorită intensităţii şi a senzaţiilor lor diferite. Ea a remarcat că, atunci când s-a masturbat prin stimularea clitorisului, nu a avut o EF semnificativă. Nu a reuşit să aibă EF singură (cred că asta mă face să fiu deosebit pentru ea). Nu îşi poate orienta degetele în direcţia corectă, astfel încât să îşi stimuleze singură punctul G.

Această femeie probabil că se masturbează fără penetrare şi probabil că are parte de penetrare mai serioasă, aşadar şi de mai multă stimulare a punctului G, alături de partenerul ei, ceea ce explică de ce reuşeşte să ejaculeze împreună cu partenerul şi niciodată când se masturbează.

Iată o altă mărturie a unei corespondente a grupului de dialog de pe Internet, care a reuşit să împingă orgasmele obţinute la nivelul punctului G dincolo de capătul în care se află în spectru orgasmul clitoridian:

Am peste patruzeci de ani şi am reuşit să am orgasm/să ejaculez prin excitarea clitorisului încă din adolescenţă. Însă abia anul trecut am „învăţat" nu numai cum să ating punctul culminant prin excitarea punctului G, dar şi cum să am cele mai extraordinare

ejaculări! Dintr-un motiv care îmi scapă, lichidul pe care îl produc este mult mai abundent prin orgasme la nivelul punctului G (o jumătate de ceaşcă, faţă de două linguriţe).

Fără a intra în detalii referitoare la modul în care, masturbându-se până când a avut orgasm, a reuşit să producă cantitatea respectivă de ejaculaţie, presupun că şi-a excitat punctul G într-un fel sau altul – şi fără să îşi dea seama – foarte probabil prin stimularea membranei care înconjoară orificiul uretral. Aşadar, îşi stimulează în mod evident punctul G mai mult decât clitorisul, fiindcă ea însăşi a remarcat diferenţa dintre orgasme, ca şi creşterea cantităţii de substanţă ejaculată. Un alt mesaj despre punctul G, primit de la Roger, prietenul nostru de corespondenţă de pe Internet, ne-a ajutat să facem deosebirea între orgasmul strict clitoridian şi cel obţinut la nivelul punctului G:

Am încercat în repetate rânduri să îi produc iubitei mele EF prin sex oral şi stimularea directă a clitorisului. Din nefericire, nu reuşesc când încerc să îi stimulez clitorisul cu limba. Însă, am reuşit de două ori să îi provoc EF excitându-i punctul G cu limba. Totuşi, e foarte complicat să faci asta – limba oboseşte foarte repede! Am mai observat că dacă îi stimulez clitorisul o perioadă mai lungă de timp, până aproape de punctul în care va avea orgasm, iar apoi încerc să îi frec punctul G, nu reuşesc să măresc volumul punctului G, încât să ajungă la EF. Se pare că eu nu reuşesc să îi provoc un super-orgasm dublu.

Roger ne-a furnizat astfel încă un exemplu şi confirmarea că o femeie nu ejaculează numai ca urmare a stimulării clitorisului. Foarte interesantă este remarca lui conform căreia nu a reuşit să îi excite punctul G după ce i-a stimulat intens clitorisul. După cum s-a exprimat chiar el, este prea târziu ca, după ce ea s-a excitat, să treacă de la un orgasm clitoridian la unul la nivelul punctului G, singurul care poate produce ejacularea.

Stimularea clitorisului nu împiedică producerea ejaculării *dacă* este folosită într-o proporţie egală cu stimularea punctului G sau ca auxiliar în producerea orgasmului la nivelul punctului G. Pe Roger s-ar putea să îl ajute dacă stimulează mai puţin clitorisul şi aplică o presiune directă mai mare asupra punctului G al partenerei lui.

Nu uitaţi: clitorisul şi punctul G sunt conectate la şi acţionate de nervi diferiţi, iar nervul care conduce la ejaculare este nervul conectat la punctul G (nervul pelvian). Nervul organelor genitale este stimulat de activitatea din regiunea în care se află vulva, inclusiv clitorisul, activând numai prima treime a muşchilor PC. Majoritatea muşchilor PC şi a musculaturii din zona glandei urinare nu se contractă în cursul orgasmului produs la nivelul clitorisului, iar cum aceştia sunt muşchii care susţin ejacularea, ejacularea nu se va produce. De asemenea, contracţiile punctului G stimulat de musculatura PC sunt mai puternice şi mai vizibile pentru partener.

Frank, un alt participant la dialogul de pe Internet despre punctul G, face următoarea remarcă:

Iubita mea nu are contracţii musculare puternice la stimularea clitorisului. În majoritatea cazurilor, are contracţii puternice ale musculaturii din zona pelviană când se produce EF. În majoritatea cazurilor, iubita mea nu ejaculează în forţă, ci eliberează jeturi.

Paul ne-a scris următoarele:

Aceste contracţii sunt atât de intense şi de puternice încât reuşeşte să îmi împingă afară penisul erect o dată cu ejaculaţia ei!

Observaţiile celor doi bărbaţi demonstrează că există o strânsă legătură între stimularea punctului G, contracţiile musculare puternice şi ejaculare. De asemenea, ei furnizează dovada existenţei unei mari diversităţi de orgasme produse la nivelul punctului G. Fireşte, nu există un orgasm mai bun decât altele. Spectrul orgasmelor prezentat anterior nu a fost inclus cu scopul de a crea „super-femei în arta ejaculării", după cum se tem unii sexologi, ci de a vă ajuta să studiaţi şi să înţelegeţi cu mult mai multă încredere propriile experienţe legate de punctul G şi de ejacularea feminină.

Iată mărturia unei femei, transmisă pe pagina mea de web, care are orgasme la nivelul punctului G, mult mai aproape de capătul „uterin" al spectrului, în care scorul se ridică la 4 sau 5 puncte:

La mine, ejaculaţia se produce când am chef. Singurul lucru care funcţionează în ceea ce mă priveşte este presiunea puternică în vagin, ca acţiunea dură a unei pompe.

Comentariul ei este extrem de interesant, demonstrând că, o dată ce aţi dobândit experienţă în arta ejaculării, veţi începe să simţiţi şi să ştiţi că ejaculaţia se poate produce ori de câte ori vă doriţi. Acest fapt se datorează unui cumul de factori, dintre care cel mai important este adoptarea unei atitudini deschise, care să nu permită stoparea în mod inconştient a lichidului de ejaculat, dar şi unei stimulări mai intense a punctului G faţă de cea a clitorisului.

Maureen, o altă corespondentă a grupului de dialog despre punctul G, a ajuns la performanţa de a avea orgasme uterine la care unele dintre noi doar visează – şi pe care altele preferă să nu le aibă; vom constata în continuare din ce motiv. Într-adevăr, pe măsură ce devin mult mai apte să aibă orgasm la nivelul punctului G şi să ejaculeze, femeile vor descoperi că există o gamă mult mai amplă de orgasme uterine şi vor învăţa să îşi izoleze şi să îşi activeze mult mai bine musculatura din zona uterului (după cum aminteam în capitolul 2). Iată cum descrie Maureen, pentru grupul de dialog despre punctul G, propria experienţă trăită:

Amplasat foarte adânc în vagin, chiar lângă colul cervical, este un „buton" micuţ care se umflă şi se dezumflă în momentul în care emite (ejaculează prin uretră). La el am făcut referire şi eu şi alţii de pe lista noastră, de nenumărate ori. Există o femeie în cartea Punctul G *care susţine că numai un bărbat cu degete foarte lungi poate ajunge la punctul din care ţâşneşte ejaculaţia. Sunt multe de spus aici. Acest tip de orgasm este foarte rar şi provoacă o reacţie puternică, asemenea unui cutremur, încât la unele femei poate produce dezechilibru nervos. Uitaţi-vă la filmul* Bliss.

Eu am trecut printr-un orgasm de acest gen, şi l-am resimţit ca pe un sentiment profund care reunea toate sentimentele pe care le-am avut în viaţa mea – ca şi când pe dinaintea ochilor ţi-ar trece clişee cu toate momentele vieţii, ceva asemănător clipei dinaintea morţii.

Acest tip de orgasm extrem, care este asociat cu acest punct, s-ar putea să nu fie pe placul multor oameni, ba chiar unii să nu şi-l dorească deloc. Eu nu ştiu niciodată dinainte când se vor manifesta aceste orgasme extreme.

După prima experienţă cu acest tip de orgasm, nu am fost într-o stare de beatitudine, ci de şoc. Pur şi simplu am rămas ţintuită pe pat cu ochii larg deschişi, prea şocată să mai pot scoate o vorbă. Cu EF pot fi asociate o multitudine de tipuri de orgasme.

Vă amintiţi descrierea lui Doris Lessing, pe care am amintit-o în capitolul 2, despre orgasmele „vaginale" (la nivelul punctului G sau uterin), despre care autoarea spunea că sunt „o simplă trăire afectivă, resimţită ca atare"? Sau teoria lui Freud, conform căreia orgasmele „vaginale" apar la „maturitate"? Deşi prefer modul în care a descris Lessing orgasmele vaginale etichetei pe care a pus-o Freud aceluiaşi tip de orgasme, un lucru este cert: sexologii din secolele trecute au nesocotit unul dintre cele mai importante aspecte ale sexualităţii femeii. Poate şi pentru că din analele medicale au lipsit informaţiile legate de prostata femeii, iar marea majoritate a medicilor, cercetătorilor şi sexologilor nu a luat în serios experienţa pe care o au femeile în ceea ce priveşte cunoaşterea propriului corp. Acest tip de atitudine continuă să persiste, după cum demonstrează un articol semnat de medicul ginecolog dr. Terry Hines, publicat în *American Journal of Obstetrics and Gynecology (Revista americană de obstetrică şi ginecologie).* Lucrarea lui Hines a ajuns pe coperta revistei *USA Today* în 2001. Şi care a fost titlul? „Punctul G: un OZN în spaţiul ginecologic?" Nimic mai adevărat, ba aş putea spune că tocmai a aterizat.

Iar acum, să aflăm cum se poate naviga cu această nouă navă spaţială? Destul de simplu. Aţi aflat până în acest moment unde este localizat punctul G şi ce trebuie să faceţi pentru a-l stimula. De asemenea, aveţi o idee mai clară despre ce tip de stimulare folosiţi în mod curent pentru a atinge orgasmul. Tipul de orgasm este cel care determină dacă veţi ejacula cu uşurinţă sau cu dificultate în timpul orgasmului, dar şi ce cantitate de lichid trebuie să vă aşteptaţi că veţi produce.

Aşadar, a venit momentul să trecem mai departe şi să ejaculăm cu orgasm!

Tehnici de ejaculare cu orgasm

Dacă pentru a avea orgasm apelaţi, de regulă, la stimularea clitorisului, atunci nu veţi reuşi să ejaculaţi constant în cursul orgasmului, nici să evacuaţi o cantitate suficient de vizibilă, sau să ejaculaţi cu uşurinţă; cel mai probabil este că nu veţi reuşi să ejaculaţi deloc. Vă recomand să modificaţi întrucâtva metoda dacă doriţi să ejaculaţi, în aşa fel încât să puteţi stimula parţial punctul G, şi, prin urmare, nervul pelvian. În acest mod, veţi avea un orgasm care se încadrează în zona inferioară a spectrului orgasmelor, şi anume în zona orgasmelor la nivelul punctului G.

Transformaţi orgasmul clitoridian într-unul la nivelul punctului G. Dacă apelaţi, în majoritatea cazurilor, la stimularea clitorisului pentru a atinge orgasmul, vă recomand să acordaţi mai mult timp folosirii unui obiect erotic (despre care vom discuta mai târziu, în acest capitol) sau degetului pentru a stimula punctul G şi a obţine orgasm la nivelul punctului G. Mai cu seamă, dacă primele încercări de a ejacula s-au soldat cu un eşec, este obligatoriu să insistaţi mai mult pe stimularea punctului G înainte de a trece la stimularea clitorisului. Practica destinată obţinerii acestui tip de orgasm presupune exersarea pe parcursul mai multor şedinţe. Relaxaţi-vă, nu vă grăbiţi şi lăsaţi-vă în voia simţurilor, după cum aţi învăţat în capitolul 4. Amintiţi-vă punctele de pe harta erotică pe care le-aţi identificat singure când aţi făcut exerciţiile de explorare a stimulării punctului G şi mângâiaţi-le fără reţineri, astfel încât să obţineţi cea mai mare plăcere. În cursul acestor şedinţe, *nu apelaţi la vibrator.*

Masturbaţi-vă fără grabă, acordând o perioadă tot mai lungă de timp pentru a vă excita. Permiteţi senzaţiei de excitare să se răspândească în tot corpul, inspirând şi expirând profund, şi asigurându-vă că vă menţineţi starea de relaxare. Anticipaţi imaginile erotice şi concentraţi-vă asupra imaginaţiei mai degrabă decât asupra senzaţiilor fizice.

Treceţi de la orgasmul la nivelul punctului G, la ejaculare. Abia acum puteţi încerca să ejaculaţi. Pentru a provoca orgasm la nivelul punctului G în locul unuia clitoridian, continuaţi să aduceţi mici schimbări obiceiurilor pe care le aveţi. Stimulaţi membrana erectilă care înconjoară orificiul uretral; abia acum veţi invita în scenă punctul G! Excitaţi-vă până aproape de punctul în care simţiţi că veţi avea orgasm. Încercaţi să ejaculaţi – apelând la tehnicile prezentate în capitolul 4 – de

astă dată cu orgasm. Continuaţi să stimulaţi zona din jurul orificiului uretral sau alte părţi ale punctului G. Dacă aveţi totuşi nevoie de vibrator pentru a vă provoca orgasmul, puteţi să îl folosiţi, dar foarte puţin. Cu mişcări lente, recurgeţi totuşi la degete, la obiecte sexuale sau la intervenţia partenerului, dacă vă propuneţi să atingeţi un orgasm la nivelul punctului G sau unul uterin.

La început, multor femei li se pare neobişnuit să atingă punctul culminant în acest mod. Trebuie să acordaţi mai mult timp stimulării punctului G şi să gustaţi din plin senzaţiile. Este posibil să nu puteţi avea orgasm la acest nivel de la prima încercare, însă nu este nici o problemă. Veţi avea, cu timpul. Pentru început, perfecţionaţi nou dobândita îndemânare până la limita la care puteţi ajunge, apoi treceţi la modul obişnuit în care aveţi orgasm, fără să uitaţi că trebuie să ejaculaţi.

Dacă, pentru a atinge orgasmul, folosiţi deja o metodă care combină stimularea clitorisului şi cea la nivelul punctului G, şansele de a ejacula sunt de la bune, spre foarte bune. Experimentaţi mai mult orgasmul la nivelul punctului G pentru a vă acomoda mai mult cu acest tip de orgasm. Nu vă grăbiţi. Remarcaţi senzaţiile pe care vi le produce în corp, dacă apar fantezii erotice sau dacă se instalează un sentiment de nostalgie. Dacă, stimulându-vă punctul G, vă confruntaţi cu sentimente puternice de epuizare, furie sau pierdere a contactului cu propria persoană, citiţi acest capitol până la sfârşit, apoi treceţi la capitolul 8, care se referă la dificultăţile de ordin afectiv, blocajele şi frustrările asociate cu excitarea punctului G.

Trecerea de la orgasmul la nivelul punctului G, la ejaculare. A venit momentul să faceţi ceea ce faceţi de obicei pentru a avea orgasm. Urmaţi traseele şi jaloanele de pe propria hartă erotică, însuşindu-vă şi asimilând cât mai multe senzaţii produse de punctul G, şi acordaţi mai mult timp stimulării la acest nivel. Când vă stimulaţi clitorisul, insistaţi mai puţin în acest punct, acordând o atenţie mai mare punctului G. Nu uitaţi că trebuie să respiraţi, să daţi frâu liber sentimentelor, să vă mişcaţi corpul şi să faceţi tot ceea ce doriţi să faceţi. În acest mod pregătiţi ejacularea. Dacă vreţi să ajungeţi la un orgasm de calitate, nu trebuie să vă grăbiţi. Spre sfârşit, chiar înainte de a avea orgasm, introduceţi degetele sau instrumentul sexual adânc, de câteva ori, prin mişcări sacadate.

Dacă vă simţiţi pregătite să ejaculaţi cu orgasm, iată trei reguli importante care trebuie urmate pentru a elibera apele:

1. Orgasmul trebuie să se producă în aceeaşi poziţie pe care ai folosit-o când ai reuşit să ejaculezi fără orgasm.
2. Imprimă o mişcare de împingere spre exterior, chiar înainte de a atinge momentul culminant al orgasmului.
3. Prin mişcarea de împingere, ceea ce se află în vagin – deget, instrument erotic – va fi scos pentru a lăsa cale liberă ejaculaţiei. Sincronizarea este esenţială.

Dacă aşteptaţi prea mult timp în cursul orgasmului până să împingeţi, sau dacă împingeţi prea devreme, nu veţi reuşi să ejaculaţi. Dacă se întâmplă acest lucru, nu vă îngrijoraţi. Sunt necesare mai multe exerciţii. După ce veţi fi dobândit experienţă în acest domeniu, sincronizarea va deveni un automatism, încât nu va mai fi nevoie să vă concentraţi asupra acestui aspect. În cele din urmă, contracţiile musculare involuntare din cursul orgasmului şi uşurinţa dobândită prin practică în privinţa „eliberării" vor prelua procesul şi vor expulza ejaculaţia la momentul adecvat în cursul orgasmului.

Dacă aţi ejaculat cu orgasm, este grozav! FELICITĂRI!

Dacă nu aţi ejaculat cu orgasm, o veţi face! Important este să perseveraţi, fără a vă forţa. Nu uitaţi că este mai sănătos să râdeţi dacă vă simţiţi frustrate şi să vă gândiţi o vreme la altceva decât la ejaculare. Următoarea parte a acestui capitol vă furnizează soluţii care vă vor ajuta să vă dominaţi stările emoţionale legate de excitarea punctului G şi de orgasm, şi oferă o trecere în revistă a obiectelor erotice care provoacă stimularea punctului G în vederea ejaculării.

Aspectele emoţionale

Dacă întâmpinaţi probleme şi nu reuşiţi să vă acomodaţi cu stimularea punctului G, reţineţi că este vorba de o barieră de natură afectivă. „A te elibera" nu se referă numai la a depăşi teama că vei urina, ci la a permite sentimentelor şi trăirilor afective să se manifeste fără oprelişti.

În cartea sa intitulată *Women Who Love Sex* (*Femei cărora le place sexul*), dr. Gina Ogden remarcă faptul că până şi cele mai recente studii şi tratate de sexologie folosesc definiţii ale actului sexual care nesocotesc

întreaga gamă de experienţe sexuale prin care trece o femeie. Autoarea consideră că majoritatea studiilor şi tratatelor sunt mult prea tehniciste şi analitice, fiind inspirate de şi construite după modelul unei abordări masculine a reacţiei sexuale, terapiei şi studierii vieţii sexuale. Ea este convinsă că „nici unul [dintre studii] nu abordează complexitatea relaţiilor sexuale din perspectiva femeii şi nici nu face o analiză de fond a sentimentelor şi sensurilor specifice acestei zone bogate, dar încă obscure". Mai subliniază faptul că nici unul din aceste studii nu citează o opinie feminină referitoare la ceea ce reprezintă „sexul" pentru o femeie – o omisiune de-a dreptul îngrijorătoare. Dr. Odgen continuă afirmând că prea puţini cercetători în domeniul sexualităţii, dacă va fi fiind vreunul, „au sugerat până în prezent existenţa unui şir neîntrerupt al plăcerilor sau a unui ciclu de reacţii sexuale, care este în armonie experienţele femeilor".

Majoritatea sentimentelor de nostalgie sau de alt tip pe care le resimt femeile la adresa propriei persoane, a relaţiilor lor şi a vieţii, în general, sunt de origine erotică, iar sediul lor, din punct de vedere fizic şi sexual, se află în punctul G. Dacă o femeie nu este conştientă de existenţa punctului G şi de sentimentele cu care se asociază, sentimentele se estompează şi trec în psihic, provocând o mai mare detaşare faţă de propriul libido, iar punctul va fi mult mai greu excitabil decât în mod obişnuit. Următorul exerciţiu simplu de vizualizare vă poate ajuta să restabiliţi legătura cu aspectele fizice şi afective ale sexului. Ele vă oferă o cale de afirmare a propriilor emoţii şi, în acelaşi timp, de deblocare a punctului G.

Cum se pun bazele trăirilor afective. Instalaţi-vă comod, într-o cameră liniştită. Permiteţi tuturor sentimentelor de nostalgie pe care le-aţi avut în viaţă (bine, numai un sfert din ele!) să iasă la suprafaţă, lăsându-le să vă invadeze inima şi mintea. Apoi, imaginaţi-vă că aveţi deasupra capului un obiect de forma unei pâlnii care pătrunde prin inimă şi coboară până la punctul G.

Deşertaţi toate sentimentele de nostalgie şi de dor în această pâlnie şi urmăriţi cum se scurg în punctul G. Veţi simţi că punctul G se încarcă din punct de vedere erotic. Imaginaţi-vă cum îşi măreşte volumul.

Interesant, nu-i aşa? Tehnica funcţionează.

Repetaţi acest exerciţiu de vizualizare zilnic sau ori de câte ori puteţi, până când veţi reuşi să transferaţi aceste senzaţii romantice de preludiu către punctul G, oriunde şi în orice situaţie v-aţi afla, în orice

moment, fără a avea nevoie de nimic altceva decât de un minut de concentrare.

Acest exerciţiu de vizualizare vă ajută să vă asumaţi propriile dorinţe erotice şi să le orientaţi spre centrul sexualităţii, de unde vor funcţiona ca declic al expresiei pe care o ia sexualitatea voastră, în loc să rămână agăţate de-a valma în mintea voastră sau să le proiectaţi asupra unor parteneri care vă inspiră fantezii erotice pline de romantism, dar care nu sunt capabili să le împlinească.

Când veţi reuşi să puneţi temelia dorinţelor sufleteşti, fireşti, ale feminităţii „obscure" din centrul sexualităţii voastre, nu va mai fi nevoie să aşteptaţi de la partener ca el să pună de acord şi să împlinească dorinţele voastre afective şi eul sexual. Temelia vieţii sentimentale este chiar în punctul G. Este organul pe care îl puteţi activa singure. După ce veţi dobândi această abilitate şi veţi şti cum să o folosiţi, vă puteţi întâlni cu partenerul la jumătatea drumului, devenind astfel cu adevărat egali din punct de vedere sexual. Sau, după cum se exprima dr. Odgen: *„Însuşindu-şi acest tip de putere, femeile vor reuşi să reducă diferenţa* dintre sexe."

Lăsaţi-vă purtate de val

Conceptul de feminitate, aşa cum este formulat în diverse culturi, creează adevărate bariere în exprimare pentru acele femei care sunt „sălbatice" din punct de vedere sexual. Deşi ideile de acest gen s-au modificat radical în ultimii patruzeci de ani, vechile concepţii persistă şi astăzi, iar schimbarea vechiului şi asimilarea noului presupune timp. Uneori, mie însămi mi se întâmplă să mă opresc când resimt o plăcere intensă sau în timp ce ejaculez abundent, şi mă surprind întrebându-mă dacă nu sunt prea dezlănţuită şi nu îl ofensez cumva pe prietenul meu. Schimbarea atitudinilor adânc înrădăcinate presupune timp, uneori eforturi de o viaţă.

Până nu demult, clişeul feminităţii acceptat de societate era portretul victorian care reprezintă o femeie amabilă, plăcută, curată, corectă şi rezervată. În trecut, societatea se aştepta ca femeia să aibă un orgasm dulce, liniştit şi discret, în timp ce stă nemişcată şi fără să transpire. Orgasmele la nivelul punctului G şi ejacularea feminină sunt, prin natura lor, sălbatice şi au o puternică încărcătură emoţională. Ele

pot fi resimţite ca puternice, explozive, tumultuoase, pasionale, imense, tulburătoare, haotice, complicate şi bizare.

Conform standardelor americane, ejacularea feminină este un fenomen dezlănţuit. Încât el este perceput ca fiind prea încărcat emoţional, prea neobişnuit, prea şocant şi prea asemănător „comportamentului rău" care, tocmai de aceea, se cuvine a fi respins. Dar, după cum afirmă Clarissa Pinkola Estes, autoarea cărţii *Women Who Run with the Wolves (Femei care aleargă cu lupii)* – dar şi alţi autori – latura sălbatică, dezlănţuită a femeii este şi sălaşul adevăratului eu sufletesc. Dacă, până în prezent, nu aţi permis erotismului sălbatic să se manifeste încă, probabil că veţi fi surprinse şi vă veţi întreba: „Sunt oare *atât de* sălbatică în forul meu interior?" „Sunt oare *atât de* înfometată, *atât de* plină de dorinţe?" Răspunsurile sunt, fără echivoc, „Da", „Da" şi iar „DA!".

Mişcările de orice fel, prin scuturare, zdruncinare, gemetele, ţipetele, interjecţiile, urletele, plânsul, râsul, chiotele, loviturile, rostogolirile şi revărsarea dezinhibată a sentimentelor şi a fluidului sunt câteva dintre manifestările în plan fizic şi afectiv ale fântânii nesecate a erotismului sută la sută feminin, sălbatic în acelaşi timp. După toată această tevatură, vă veţi simţi minunat. Acceptaţi emoţiile şi sentimentele care apar în mod invariabil o dată cu stimularea punctului G şi plăcerea provocată de acesta.

Dacă eşti:		
Furioasă	... atunci	**Urlă!**
Tristă	... atunci	**Plângi!**
Fericită	... atunci	**Râzi!**
Frustrată	... atunci	**Persevereză până la epuizare!**
Iubitoare	... atunci	**Fii blândă şi liniştită!**
Iritabilă	... atunci	**Dă-ţi drumul!**

Exprimaţi-vă! Daţi frâu liber sentimentelor şi ejaculaţiei. Nu vă temeţi să vă lăsaţi luată de val. În interior sunt închise dorinţe arzătoare, dor, nostalgie sau poftă, care aşteaptă să fie eliberate, şi nu e vorba numai de ejaculaţie, ci şi de emoţii şi sentimente.

În esenţă, sexualitatea este o formă de exprimare personală, motiv pentru care unele dintre textele antice făcând referire la ea o numesc

formă de artă. La femeie, potenţialul de exprimare a erotismului este localizat în punctul G trezit la viaţă şi activat.

Exprimarea sexualităţii este asemenea unei mişcări de flux şi reflux, care aduce schimbări pe parcursul întregii vieţi. Dacă veţi învăţa cum să îi percepeţi ritmul şi să ascultaţi semnalele pe care vi le transmite, ea singură vă va indica calea spre evoluţia propriei persoane. Sexualitatea gravitează în jurul fiecărui aspect al vieţii, uneori proiectându-vă spre o nouă zonă a devenirii personale, alteori trimiţându-vă în trecut, pentru a explora un lucru care nu a fost rezolvat. Sau, după cum mi-a mărturisit o femeie după ce a descoperit secretele pe care i le-a revelat punctul G: „M-am regăsit într-un aspect al sexualităţii mele pe care uitasem că l-am pierdut... şi am regăsit „inocenţa" şi libertatea de a fi eu însămi, care m-a impresionat atât de profund, încât mă simt emoţionată până la lacrimi numai gândindu-mă la acest nou eu care face iarăşi parte din mine". (Căutaţi în secţiunea „Resurse" cărţile care vă pot ajuta să studiaţi şi să cunoaşteţi mai bine puterea de transfigurare pe care o are sexualitatea).

Cu fiecare abordare, sexualitatea poate deveni o experienţă nouă dacă vă veţi sprijini pe emoţii şi pe exprimarea lor, făcându-vă din acestea temelia. Indiferent ce revelaţii veţi avea sau ce descoperiri veţi face, fie în plan afectiv, fizic, mental sau spiritual, lăsaţi-le să se manifeste şi fiţi receptive! Întâmpinaţi cu bucurie mesajele pe care vi le transmite propria voastră sexualitate, sau, pur şi simplu, bucuraţi-vă de plăcerea pe care v-o procură.

Jurnal despre punctul G şi ejaculare

Încercarea acestor noi tehnici, poziţii, obiecte sexuale şi experimente, care ţin de aventură şi pionierat, cu propria persoană sau cu alţii, este asemenea unui sac cu daruri copleşitoare care vă oferă tot atâtea şanse şi oportunităţi. Asemenea premii generoase stârnesc emoţie, iar explorările pot declanşa experienţe intense încât va fi necesar să luaţi din când în când câte o pauză. Pentru asemenea momente, jurnalul de explorare sexuală poate fi un instrument util şi necesar. El vă ajută să vă amintiţi ce aţi descoperit în cursul ultimelor exerciţii, vă oferă înţelegerea modului în care puteţi perfecţiona abordarea şi tehnicile şi constituie un instrument util de comunicare cu partenerul, mult mai deschisă şi precisă, legată de cunoştinţele pe care le-aţi dobândit până în acel moment.

Este amuzant să cumperi un jurnal. Multe dintre ele sunt frumoase, iar unele sunt confecţionate artizanal. „A ţine" un jurnal hrăneşte spiritul, fiindcă acordându-ţi timp şi învăţând să exprimi lucrurile care contează pentru tine însăţi, îţi vei simţi corpul invadat de un sentiment cald de relaxare – o stare de spirit plăcută şi folositoare pentru abordarea şi explorarea punctului G şi a ejaculării. Cea mai bună metodă prin care puteţi consemna propriile experienţe în jurnal este aceea de a împărţi fiecare înregistrare în şase părţi: data, activitatea, reacţia afectivă, reacţia fizică, atitudinile anterioare şi atitudinile noi. Iată un exemplu în acest sens:

ZIUA, DATA, ORA ŞI LOCUL: Luni, 21 ianuarie 2003. Ora 19:00. Dormitor
ACTIVITATE: Stimulează-ţi punctul G, Pasul patru din cartea despre ejacularea feminină, exerciţiu făcut a treia oară. Am folosit obiectul sexual din sticlă comandat prin poştă la Toys in Babeland.

REACŢIE AFECTIVĂ: La început nu am reuşit să mă liniştesc. M-am simţit excitată, dar şi jenată. John era în oraş, iar eu mă simţeam vinovată că mă ascund şi că am secrete faţă de el. Şi eram agitată la gândul că s-ar putea întoarce acasă mai devreme, că va intra în dormitor, iar eu voi rata ocazia de a încerca să ejaculez.

REACŢIE FIZICĂ: De data asta, am simţit o mai mare plăcere, stând întinsă şi destinsă. Acum, reuşesc să îmi vizualizez punctul G mult mai bine. Când am introdus obiectul, am remarcat că este prea mare, fiindcă sunt obişnuită cu degetele. Apoi, am descoperit că buza obiectului se freacă de partea din spate a punctului G. Oh, ce senzaţie extraordinară! M-am relaxat şi am trecut la exerciţiul cinci.

ATITUDINEA VECHE: De data asta nu s-au manifestat sentimente din trecut. Fie, poate doar sentimentul de vinovăţie că nu pot avea aceeaşi plăcere şi nici timpul de a-mi studia sexualitatea fără prietenul meu. Că sexualitatea mea o împart şi o împărtăşesc cu altcineva, că nu este numai a mea, în totalitate.

ATITUDINEA NOUĂ: Îmi place să folosesc acest nou obiect erotic. Îmi place să ştiu că e al meu. Am exersat ejacularea cu el fără să mă grăbesc sau să mă simt vinovată. L-am lăsat pe noptieră cu un bilet pentru prietenul meu: „Sunt aproape. De-abia aştept să te simt pe tine".

Iată şi câteva dintre notiţele de jurnal pe care câteva prietene au fost amabile să mi le pună la dispoziţie:

Jayce *... ACTIVITATE: Găseşte-ţi punctul G. Nu-mi place să mă mângâi, aşa că la început nu m-am simţit în apele mele. Suna a „misiune imposibilă". Însă, mi-a fost uşor s-o fac şi la fel de uşor să-mi găsesc acel loc „ondulat" – nu mi-au trebuit mai mult de treizeci de secunde. E chiar acolo, chiar în faţa orificiului (vaginului). Mi-am zis: „Perfect! Acum trebuie să găseşti ceva prin casă cu care să-l stimulezi". Dar n-am găsit nimic. Şi după aceea, am trăit cu senzaţia că trebuie să duc misiunea până la capăt. Într-un fel, mă şi sperie.*

Karana *... ACTIVITATE: Experimentează orgasmul la nivelul punctului G. Eram singură, deci nu trebuia să mă preocupe plăcerea partenerului. Din punct de vedere afectiv, mă simţeam uşurată că nu era nimeni cu mine. Mă simţeam extrem de excitată, ştii tu, perioada dinaintea ciclului când eşti atât de excitată încât îţi vine să te urci pe pereţi.*
M-am întins în cadă, lăsându-mă în voia senzaţiei pe care mi-o dădea punctul G şi bucurându-mă de senzaţia că mă deschid pentru plăcere. De data asta, am făcut totul pe îndelete, m-am spălat, am acordat mai mult timp aspectului senzual, m-am mângâiat pe tot corpul. Orgasmul a fost exploziv, mi-a întunecat mintea.
N-am chef să repet prea curând experienţa, fiindcă mi-a luat ceva timp şi efort şi m-a obligat să mă concentrez prea mult. Nu am destul timp, nici suficientă motivaţie emoţională şi dorinţă.

Meryl *... ACTIVITATE: Încearcă să ejaculezi. Astăzi am ejaculat pentru prima dată.*

A fost o experienţă intensă. M-am simţit uşurată. Mi-a dat un sentiment de împlinire.
Şi de nedumerire. Chiar puteam s-o fac oricând? Am ieşit să mă plimb. Mă simţeam împlinită. Mă simţeam mai încrezătoare. M-am dus să văd un cal care stă singur în ţarc, ceva mai încolo pe drum. I-am dus nişte mere. L-am privit şi i-am citit în ochi cât este de singur. Am plâns de mila lui. Am plâns pentru neîmplinirea lui. Am plâns pentru mine.

Angie *... ACTIVITATE: Ejacularea cu partenerul. Făceam dragoste cu Jack şi a început să îşi frece penisul de clitorisul meu, în exterior – capul penisului trecea din vagin la clitoris, şi înapoi. Plăcerea era extraordinară şi l-am rugat s-o facă mai dur, şi cu cât era mai tare, cu atât m-am simţit mai bine. Am avut un orgasm teribil şi am ejaculat peste tot. El a râs; i-a plăcut foarte mult. Nu ştiu mare lucru despre ejaculare, dar ce ştiu este că mi-a plăcut la nebunie orgasmul! Cred că a fost o întâmplare. Nu ştiu dacă mai pot repeta figura, însă ştiu unde trebuie acţionat, şi cred că şi el o ştie.*

Jurnalele nu sunt întotdeauna scrise; unele sunt caiete de desen, care reprezintă prin desene experienţa personală. Jurnalele folosite pentru desen sunt foarte frumoase (la fel ca şi jurnalele scrise), însă colile sunt mai mari, astfel încât să puteţi desena pe ele. Nu trebuie să fiţi artiste, fiindcă prin desen reprezentaţi propriile senzaţii şi sentimente, pe care nu trebuie să le vadă altcineva în afara voastră. Permiteţi corpului să îşi exprime liber emoţiile, uitând o clipă de raţiune, şi veţi descoperi ce puteţi desena.

Imediat după ce aţi încheiat şedinţa practică, faceţi un desen care să o exprime. Exprimaţi-vă abstract sau concret, fără să vă gândiţi. Folosiţi creioane colorate, acuarelă sau cretă de desen. Dacă aveţi chef, puteţi cumpăra un sul de hârtie albă de ambalat sau pentru rafturi, desfaceţi-o pe masa din bucătărie şi treceţi la treabă. Indiferent de rezultat, desenul va rememora experienţa prin care aţi trecut şi vă va ajuta să înţelegeţi ce progrese aţi făcut. Nu uitaţi să scrieţi ziua, data, ora, locul, reacţiile fizice şi afective, ca şi atitudinile vechi şi noi, aşa cum aţi proceda şi dacă aţi scrie într-un jurnal obişnuit – puteţi recurge la câteva cuvinte pentru a caracteriza fiecare dintre aceste lucruri, cum ar fi:

ZIUA, DATA, ORA, LOCUL: luni, 21 ianuarie 2003. Ora 19:00. Dormitor

ACTIVITATE: încearcă să ejaculezi

REACŢIE AFECTIVĂ: plictiseală

REACŢIE FIZICĂ: scântei mistuitoare

ATITUDINE VECHE: nu mă interesează

ATITUDINE NOUĂ: interes moderat

Prietenei mele, Anatolia, îi place acest gen de exprimare de sine. În urmă cu câţiva ani, mi-a făcut o dezvăluire referitoare la unul din comentariile ei. Ea a desenat cu cretă neagră un cerc imens pe o bucată mare de hârtie. Din cerc, se desprindeau unde de culoare roşie şi neagră. Peste liniile negre ale cercului a trasat linii galbene, iar undele negre şi roşii aveau mici puncte şi trasaje albastre. Fiecare latură a desenului era flancată de trunchiuri de copaci, iar zona liberă din partea de sus a desenului era colorată în verde.

Mi-a spus că acest desen exprimă starea pe care a trăit-o când a ejaculat pentru prima dată, iar experienţa i-a creat senzaţia că apa, iarba şi soarele răsar dintr-o gaură neagră şi înspăimântătoare.

Scrisul şi desenul oferă tot atâtea metode de exprimare creatoare, menite să consemneze experienţele prin care treceţi şi să le prelucraţi ulterior. Dansul şi muzica sunt alte exemple de metode prin care puteţi exprima experienţele noi, iar yoga şi artele marţiale vă pot ajuta să asimilaţi aceste experienţe, integrându-le în memoria fizică şi în subconştient.

Iată câteva titluri de carte care vă pot inspira şi pot contribui la explorarea sinelui: *The Artist's Way (Calea artistului)* de Julia Cameron, *Writing Down the Bones (Însemnarea oaselor)* de Natalie Goldberg, iar

pentru exprimarea prin arta dansului, caseta *The Wave (Valul)* de Gabrielle Roth.

Acordându-vă timp pentru exprimarea prin intermediul artelor a sentimentelor şi experienţelor personale, aşadar ajutându-vă singure să descoperiţi şi să eliberaţi tensiunile interioare sălbatice şi pe femeia care se ascunde, umedă, în interior, constituie un sentiment reconfortant şi minunat pentru afirmarea de sine. Procesul de ejaculare oferă ocazii ample de a deschide câteva uşi sau de a redecora anumite zone, mult prea mult neglijate, ale psihicului, iar eu vă invit şi vă încurajez să o faceţi. Nu voi uita niciodată comentariul pe care l-a făcut fosta prietenă a fiului meu, Kara, care mi-a vorbit într-o zi despre cum şi-a descoperit sexualitatea care era pe punctul de a înflori. Atunci, mi-a spus cu exuberanţă: „Am senzaţia că îmi afectează toate zonele vieţii!" Da, draga mea, chiar asta se întâmplă.

Pentru tinere cum este Kara, descoperirea este senzaţională şi reprezintă o noutate absolută; pentru femeile mature, acest aspect le ajută să îşi regăsească sexualitatea completă, sau să îşi împlinească pentru prima oară sexualitatea. Tinerele sunt cu o generaţie înaintea suratelor lor mai vârstnice în arena descoperirii propriei sexualităţi, iar lucrul merită sărbătorit. Femeile de toate vârstele vor avea de câştigat sub aspectul respectului de sine în urma studierii ejaculării feminine şi a punctului G, ca şi a potenţialului pe care îl deţin deoarece le va ajuta să descopere eul sexualităţii, bine disimulat. După cum se exprimă dr. Gina Odgen, această alfabetizare în domeniul cunoaşterii de sine „conduce la integrarea personalităţii şi la consolidarea unor relaţii pline de satisfacţii, din toate punctele de vedere".

Accesorii erotice pentru stimularea punctului G

În urmă cu câţiva ani, am predat un curs de trei ore despre punctul G, la Good Vibrations, primul magazin de accesorii erotice din San Francisco. Una dintre cursante, o tânără mai sfioasă, însă foarte atentă, pe nume Sondra, mi-a pus o singură întrebare: „Putem folosi accesorii erotice pentru a ne stimula punctul G?" Pe tot peretele din spatele meu erau expuse dildouri şi vibratoare ambalate în casetele lor din plexiglas transparent, o colecţie impresionantă în culori şi de forme dintre cele mai diferite. „Fireşte", i-am răspuns Sondrei, îndreptându-mă spre vitrina cu „jucărioare".

Magazinul respectiv s-a deschis înainte ca măcar să se vorbească şi să se ştie atât de multe despre punctul G, aşadar înainte să apară accesorii special concepute pentru stimularea lui, aşa încât mi-am pus imaginaţia şi inventivitatea la încercare atunci când a trebuit să selectez obiectele. Cu ani în urmă, după căutări atente şi susţinute, găsisem un dildo din plexiglas transparent, mare şi unic în felul lui, cu „vinişoare" pronunţate pe tot corpul său şi o buză mare în jurul capului. Am făcut minuni cu el, reuşind să îmi stimulez punctul G. Am aruncat o privire atentă la accesoriile de pe perete, încercând să le găsesc pe acelea care conţineau elementele capabile să stimuleze punctul G.

Am ales un dildo de culoarea levănţicii şi de forma unui penis de dimensiuni mari, cu o buză imensă în jurul capului, şi un dildo roz spongios cu onduleuri impregnate pe suprafaţa sa. Am mai ales un vibrator negru din plastic pentru a demonstra ce *nu* trebuie folosit în acest caz. Le-am arătat pe toate grupului şi am început să discutăm, pe rând, despre fiecare, explicându-le care sunt cele mai indicate şi motivându-mi afirmaţiile.

Accesoriile de acest gen sunt recomandabile şi utile în cursul stimulării ferme, directe şi concentrate, obligatorie pentru excitarea punctului G. Multe dintre stimulatoarele erotice folosite pentru punctul G vibrează, însă vibraţia este una dintre metodele folosite cu succes la stimularea clitorisului pentru obţinerea orgasmului, aşadar, nu este recomandabilă în cazul încercărilor iniţiale de activare a sensibilităţii punctului G. În majoritatea cazurilor, este bine să închideţi vibratorul şi apoi să-l introduceţi stimulatorul erotic în vagin, dacă vreţi să vă excitaţi punctul G. Cu timpul, şi pe măsură ce punctul G devine tot mai receptiv, veţi descoperi că nu mai aveţi nevoie, sau chiar nu vă mai place să folosiţi accesoriile erotice ca metodă suplimentară de stimulare a punctului G. S-ar putea chiar să descoperiţi că ejaculaţi mai bine alături de partener decât cu ajutorul unui stimulator erotic al punctului G. Iată explicaţia pe care ne-a oferit-o o membră a grupului pentru dialog de pe Internet despre punctul G:

Sunt ferm convinsă că mă excit mai mult alături de iubitul meu şi tocmai acest lucru contribuie în cea mai mare măsură la uşurinţa cu care am EF. Nu e la fel de plăcut sau nostim când sunt singură cu jucărioara mea erotică.

Obiectele erotice specifice stimulării punctului G sunt curbate la unul din capete, scopul fiind acela de a excita coada, sau terminaţia punctului G. (Totuşi, această curbură a trecut prin numeroase perfecţionări, după cum vom constata în continuare.) Un dildo cu buză mare este, de asemenea, recomandabil în acelaşi scop. Accesoriile sexuale cu formă ondulată, sau cele cu două bile incorporate în partea inferioară, sunt excelente pentru stimularea corpului punctului G. Un accesoriu sexual special conceput pentru a stimula atât corpul, cât şi terminaţia punctului G, este bagheta din cristal Deluxe, creată şi produsă de Taylor Lamborne, de la cel mai important magazin specializat de obiecte tantrice din San Diego. Bagheta pe care a creat-o integrează o bilă în corpul său elegant din plexiglas, în formă de S. Deşi plexiglasul este un material care se usucă rapid, acest defect minor poate fi corectat folosind lubrifiant.

Vă recomand şi vă încurajez să cumpăraţi accesorii erotice de la magazinele specializate pentru femei, şi nu de la magazinele a căror ofertă se adresează bărbaţilor, deoarece magazinele pentru femei sunt preocupate de aspectul natural al produselor şi de asigurarea calităţii şi diversităţii unei oferte care ţine cont de factorul estetic, dar şi de păstrarea confidenţialităţii în ceea ce priveşte listele şi practicile legate de livrarea produselor. Aceste magazine oferă garanţii la cumpărare, acceptând rambursarea banilor după o perioadă de testare a produselor, şi dispun de personal de vânzare calificat şi amabil, capabil să ofere consultanţă în alegerea cea mai potrivită pe care o puteţi face în funcţie de nevoile personale. Aceste câteva magazine pentru femei, răspândite în întreaga ţară, fac ca actul de cumpărare a accesoriilor erotice să devină o experienţă plăcută, amuzantă şi discretă, sunt bine iluminate, curate şi beneficiază de personal specializat. Parcă ar fi de pe altă planetă, prin comparaţie cu sex-shop-urile pentru bărbaţi, sărăcăcioase şi prost luminate, care sunt încă predominante în cea mai mare parte a ţării – deşi unele dintre ele au urmat, în ultimul timp, exemplul magazinelor erotice specializate pentru femei. Produsele industriei artizanale pe care le oferă aceste magazine de concepţie nouă sunt, cel mai adeseori, manufacturate şi testate de femei. (Consultaţi secţiunea „Resurse" de la sfârşitul cărţii, în care veţi găsi lista şi adresa acestor magazine, ca şi informaţii referitoare la persoanele pe care le puteţi contacta. Toate magazinele din această categorie au propria pagină web şi cataloage de comandă prin poştă.)

În prezent, oferta de stimulatoare pentru punctul G este bogată şi diversificată, unele dintre acestea fiind de-a dreptul drăgălaşe. Pot fi uşor identificate prin capătul în formă de cârlig. Unele produse sunt scumpe, însă, dacă veţi respecta instrucţiunile de întreţinere, ele pot rezista câţiva ani. Iată în continuare câteva dintre cele mai bine vândute stimulatoare erotice pentru punctul G, care pot fi procurate de la aceste magazine minunate (cele mai multe dintre ele se vând în majoritatea magazinelor specializate, nu numai la magazinul pe care l-am menţionat în această carte):

Cel mai bine vândut articol al magazinului *Toys in Babeland* este vibratorul Nubby* G (14$–20$; verificaţi preţurile actualizate sau ofertele speciale). Rachael Venning, co-fondatoarea lanţului de magazine prezente în Seattle şi New York, ne spune că l-au „poreclit Cucuiatul genial, deoarece are o curbură perfectă, fiind confecţionat dintr-un cauciuc special, gelatinos, şi foarte flexibil. În plus, arată excelent, fiind complet translucid – ca apa, însă dintr-un material solid".

Eve's Garden din New York ne recomandă Tsunami (23$– 26$), un articol din cauciuc moale, transparent, de culoare albastră sau roz, cu un capăt curbat, care vibrează. De asemenea, acest magazin ne-a recomandat vibratorul rotativ Rabbit Habit**, la preţul de 86$. Acest articol este realizat dintr-un cauciuc moale şi transparent, de culoare albă, al cărui capăt curbat în sus virează în purpuriu, baza acestuia fiind prevăzută cu un „urechilă" de culoare purpurie. Scopul urechilor de la baza articolului este acela de a stimula clitorisul. În interiorul articolului, sunt turnate mici bile colorate. La fiecare mişcare de rotaţie a acestui obiect erotic, mărgelele se deplasează sub propria lor greutate, stimulând şi mai mult corpul punctului G.

Magazinele *Good Vibrations* din Berkeley şi San Francisco recomandă vibratorul pentru punctul G, din cauciuc şi cristal (20$), oferit „la pachet" împreună cu cartea „Ghid de vibraţii pentru punctul G". O altă recomandare este turbo-glisorul (18$), care are o protuberanţă la unul din capete, fiind confecţionat dintr-un material plastic mai dur, de culoare roz. De asemenea, acest magazin oferă şi Dino Vibes din silicon, de culoare verde şi roşie (55$). (Siliconul nu este poros, asemenea cauciucului gelatinos translucid, de aceea, articolele

* Cucuiat (n. trad.).
** Iepuraşul (n. trad.).

confecţionate din acest material sunt mai igienice, însă şi mult mai scumpe decât cele din cauciuc moale).

Personalul de la magazinul *Grand Opening!* din Boston susţine că jucăria favorită pentru stimularea punctului G este Gee Egg Vibe (19$), un vibrator din plastic dur, subţire, alungit şi de culoarea fildeşului, cu o protuberanţă ovoidală în partea superioară. O altă piesă preferată este Aqua G (22$), un vibrator impermeabil din cauciuc moale, de culoare albastru deschis, care se arcuieşte la capăt.

Preferatele mele sunt obiectele erotice artistice, foarte frumoase, realizate din sticlă Pyrex, creaţie Asstroknots. Deşi majoritatea articolelor pe care le-am amintit sunt suficient de frumoase încât să poată fi expuse pe măsuţa de toaletă, mai ales cele pe care le-am menţionat la sfârşit merită toate laudele. Sunt manufacturate de artizani, iar designul este patentat. Fiind confecţionate din sticlă, aceste articole nu au porozităţi, aşa cum este cazul celorlalte, mult mai greu de curăţat, în care se impregnează mirosul. Articolele din sticlă pot fi spălate la maşina de spălat vase şi pot fi sterilizate uşor (prin simpla fierbere în apă). Textura mătăsoasă a sticlei, rezistenţa materialului şi faptul că poate fi răcit sau încălzit îi conferă certe calităţi, fiind preferabil articolelor realizate din cauciuc mai moale, cauciuc gelatinos sau silicon.

Sticla este un material atrăgător, care oferă siguranţă în timpul folosirii în vagin, datorită Pyrexului, un material extrem de rezistent. Asstroknots a testat unul dintre articolele sale erotice, lăsând să treacă roata din faţă a unui Chevrolet Impala peste el. Rezultatul a fost acela că jucăria a lăsat fisuri fine în placa de stejar de 0,6 centimetri pe care au aşezat obiectul cei care au făcut demonstraţia! Aceste instrumente sunt mici obiecte de artă foarte de scumpe (200-600), însă extrem de eficiente, care rezistă o viaţă. Îmi aminteşte de bătrânul şi dragul meu dildo din plexiglas, însă acestea sunt mult îmbunătăţite.

Asstroknots a perfecţionat accesoriile erotice, sporind eficienţa în stimularea punctului G prin faptul că a înlocuit capătul arcuit cu o bilă şi a înglobat în baza sa „o punguţă cu mărgele", un supliment pentru stimularea clitorisului. Modelul cu „bile la ambele capete" asigură stimularea atât a clitorisului, cât şi a terminaţiei punctului G, astfel încât veţi beneficia de o experienţă agreabilă. Pagina de web a magazinului Asstroknots susţine că femeile ţipă atunci când folosesc pentru prima dată aceste accesorii, şi îmi amintesc că eu însămi am avut o reacţie asemănătoare în urmă cu câţiva ani, când am dat din întâmplare peste

standul de prezentare Asstroknots, la o conferinţă despre accesorii erotice, organizată la Las Vegas. M-am uitat la unul dintre produsele lor, şi, după ce l-am luat şi l-am simţit în mână, mi-am dat imediat seama la ce foloseşte şi ce se poate face cu el. Am roşit şi m-am îndepărtat imediat de stand, deşi, în sinea sa, femeia „sălbatică" care se ascunde în mine a scos un ţipăt de plăcere! În fine, un stimulator pentru punctul G, frumos şi eficient în acelaşi timp! Mmm! Ce spuneam înainte, că prefer să fac dragoste cu un partener?

Accesoriile de la *Babeland* oferă o versiune mai puţin costisitoare a stimulatorului Archer Wand* (45$). Este vorba de o baghetă din material acrilic transparent cu o protuberanţă rotundă la ambele capete. „Această umflătură chiar îmi loveşte punctul!" ne mărturiseşte Rachael Venning, una dintre asociatele firmei.

Annie Sprinkle, sexolog şi artist erotic, ne-a prezentat cea mai recentă versiune a unui stimulator erotic al punctului G, model realizat din materiale naturale preţioase. Iată ce spune ea:

> *Am testat toate stimulatoarele posibile pentru punctul G, însă am ajuns să inventez unul numai pentru mine, care îmi place cel mai mult. Are forma unui pumn, cu degetul mare lipit de vârful celorlalte degete. Sunt, pur şi simplu, îndrăgostită de el, pentru că, atunci când mă masturbez, îl introduc în vagin, îmi contractez muşchii PC, strângându-l puternic, aşa că nu am cum să-l scap! Se numeşte „Instrumentul iubirii" (200$). Sculptat în marmură neagră, acest dildo este „ediţie limitată" (fiecare model este semnat şi poartă un număr de serie), fiind model de artist, putând fi astfel expus în casă, pe măsuţa de cafea, ca obiect decorativ. Marmura neagră, mai rece, stimulează terminaţiile nervoase ale punctului G.*

Accesoriile sexuale sunt instrumente excelente dacă le folosiţi la început, la primele încercări de a descoperi şi de a trezi la viaţă punctul G (şi sunt bune toată viaţa, dacă vreţi să vă distraţi şi să vă oferiţi plăceri senzuale). Iată o istorioară despre o cumpărătoare a magazinului *Toys in Babeland*, pe care ne-a relatat-o Rachel:

---

* Bagheta arcaşului (n. trad.).

Îmi amintesc că, în urmă cu câţiva ani, a intrat în magazin o femeie, care avea un aer sceptic, dar preocupat. Nu era convinsă de existenţa punctului G, însă îşi dorea să afle dacă e ceva acolo de descoperit. Citise câteva cărţi, vizionase prezentarea ta video „Cum să declanşezi ejacularea feminină" şi începuse un program de masturbare. În primele câteva săptămâni, nu a reuşit să ejaculeze, însă, în cele din urmă, cu ajutorul baghetei de cristal, a rămas surprinsă să constate că a stropit totul în jur. Mi-a povestit totul cu lux de amănunte şi mi-a mai mărturisit că, în prezent, este capabilă să facă lucrul acesta fără prea mult efort.

Puteţi realiza multe lucruri dacă porniţi în această călătorie cu încredere, convingere şi o atitudine deschisă, dorindu-vă să treziţi punctul G şi să ejaculaţi, aşa cum a făcut femeia de mai sus. Le recomand tuturor cititoarelor să îşi acorde mai mult timp pentru a experimenta şi practica toate metodele şi tehnicile noi care au fost prezentate în aceste ultime două capitole. Petreceţi mai mult timp încercând să studiaţi întreaga gamă a orgasmelor – ca şi sentimentele pe care vi le provoacă – dar şi cele pe care vi le oferă orgasmul la nivelul punctului G, în acest mod devenind mai versate şi experimentate în stimularea punctului G şi în ejaculare. Este evident că veţi obţine rezultate. Stimulatoarele punctului G sunt articole utile, pe care le puteţi folosi în cursul experimentelor; iar eu sper că vă veţi hotărî să cumpăraţi cel puţin unul.

Dacă aţi reuşit să parcurgeţi cu succes capitolele 4 şi 5, iar rezultatele sunt cele aşteptate, nu pot decât să vă felicit! Înseamnă că sunteţi pregătite şi echipate să vă lansaţi în ejaculare alături de partener! Vă urez ca apele să curgă voluptuos în toate experienţele voastre amoroase!

CAPITOLUL 6

EJACULAREA CU PARTENERUL

Janice era mulţumită să constate că apele începuseră să se reverse. Era surescitată şi abia aştepta să îi spună soţului ei. L-a adus în dormitor şi i-a spus că are o surpriză deosebită pentru el. El a fost nerăbdător să afle ce surpriză îl aşteaptă.

Janice s-a întins pe pat şi şi-a scos chiloţii. Simţea cum se trezeşte punctul G, iar această senzaţie nouă şi plăcerea pe care i-a produs-o au făcut-o să se excite şi mai mult. Îl aştepta febrilă să o pătrundă, o nerăbdare pe care nu o mai resimţise niciodată în întreaga ei viaţă sexuală. A inspirat profund, amintindu-şi că trebuie să tempereze ritmul şi să guste fiecare senzaţie. În acelaşi timp, era curioasă să vadă ce urmează să se întâmple.

„Trebuie să fiu foarte excitată la început", i-a şoptit ea, iar el s-a dedicat cu plăcere acestei îndeletniciri. „Îmi place senzaţia pe care o simt în vagin", gemu ea de plăcere, şi se mişcă arătându-i ce mişcare anume îi plăcea mai mult. Curios, încântat şi excitat, în acelaşi timp, el se jucă îndelung cu această zonă erogenă care părea să o satisfacă atât de mult. Iar ea înţelese că îi făcuse cunoştinţă cu „harta ei erotică".

Iar când a penetrat-o, senzaţia a fost atât de plăcută! „Te rog să te mişti foarte lent", îi spuse ea cu o voce răguşită. „Ce bine te simt". El se excită şi mai mult şi începu să fie atent la

mişcările care o stimulau şi pe ea. Iar ea fu uluită să constate, pe măsură ce el era mai grijuliu şi mai atent cu ea, cu atât punctul G se excita mai mult. Se jucă cu clitorisul pentru a-şi produce singură orgasm, iar după ce reuşi, ejaculă un şuvoi de lichid care se împrăştie pe penisul şi pe coapsele lui. El rămase plăcut surprins şi avu erecţie mai puternică din cauza excitării extreme pe care i-o provocase ejacularea ei. După aceea, Janice simţi o senzaţie plăcută şi îşi sărută soţul cu pasiune, mulţumită că ejaculaseră pentru prima oară împreună.

Când am scris acest capitol, îmi revenea tot timpul în minte binecunoscuta recomandare care li face mireselor la cununie:

Poartă ceva vechi, ceva nou,
Ceva de împrumut, ceva albastru.

Acel „ceva nou" pe care îl aduci tu însăţi în noua ta viaţă atunci când ejaculezi împreună cu partenerul este convingerea că poţi ejacula, conştientizarea propriului corp şi a sensibilităţii punctului G, dar şi o mai bună cunoaştere a diverselor plăceri provocate de orgasm, pe care ştii că le poţi avea. Acel „ceva vechi" (ascuns în corset!) este o panglică bine meritată, care simbolizează nesiguranţa şi neîncrederea pe care le-ai resimţit, toate eforturile, sau piedicile pe care le-ai întâmpinat încercând să pui la treabă punctul G, transformând tehnicile de stimulare, la început stângace, în tot atâtea reuşite şi în îndemânare. Acel „ceva de împrumut" este o seară pe care ţi-a acordat-o Timpul. Cât despre „ceva albastru" – culoarea apei – cu siguranţă că este propria ta ejaculaţie.

Acest capitol dezbate modalităţile în care îţi poţi anunţa partenerul că doreşti să ejaculezi o dată cu el, şi modul în care trebuie să îi prezinţi conturul hărţii tale erotice. Cuplurile îşi pot petrece mult mai încrezătoare prima noapte în care femeia va ejacula, dacă învaţă care sunt poziţiile sexuale cele mai adecvate, capabile să stimuleze ejacularea femeii. Sunt prezentate şi câteva sfaturi practice referitoare la modul în care trebuie să înţelegeţi şi să abordaţi torentul apelor feminităţii, ca şi câteva din locurile partenerului pe care puteţi ejacula fără reţineri.

Probabil că partenerul va fi plăcut surprins să constate că ejaculaţia feminină a pătruns în viaţa voastră amoroasă. În orice caz, va face unul dintre următoarele lucruri:

1. Se va schimba alături de tine.
2. Va fi mulţumit să îţi descopere această latură nouă. De când te aştepta!
3. Se va opune schimbării.

Următoarea secţiune vă va ajuta să reduceţi şi să eliminaţi problemele pe care le ridică situaţiile menţionate la punctul unu şi trei şi să optimizaţi situaţia de la punctul doi.

„Iubitule, te doresc atât de mult, încât s-ar putea să te stropesc!"

Este o idee excelentă să îţi avertizezi partenerul dinainte că poţi şi vrei să ejaculezi. Anunţul s-ar putea să îl şocheze, iar tu nu ai nevoie nici să fii respinsă, nici să îţi surprinzi partenerul pe picior greşit sau afişând un aer prostesc. Dacă discutaţi despre acest eveniment nou din timp, poţi scoate prosoapele din şifonier, ceea ce pare să îi excite şi mai mult pe bărbaţi.

Înainte de a-i mărturisi bărbatului că eşti pregătită să ejaculaţi împreună, stabileşte ce cunoştinţe are pe această temă şi dacă este interesat. Fii directă. Întreabă-l cu naturaleţe: „Ai auzit de ejaculaţia feminină?" S-ar putea să ştie totul despre asta. Totuşi, întrebarea l-ar putea pune în corzi, fiindcă se va întreba dacă vrei să afli dacă ştie în general sau dacă a avut vreo experienţă în acest sens. Dacă ştie ce este ejacularea feminină, dar nu a avut ocazia să discute cu tine despre ea, s-ar putea să se gândească că va fi obligat să îţi spună în ce context a auzit vorbindu-se şi poate că nu vrea să ştii.

De aceea, fii atentă la orice ezitare şi adaugă imediat: „Am citit despre ea, am încercat să ejaculez, iar acum vreau să încerc cu tine". Acest tip de afirmaţie îl va relaxa, însă poate că va fi curios să afle unde ai încercat şi de ce nu i-ai spus şi lui. (Chiar dacă nu formulează întrebarea, cu siguranţă, la asta se gândeşte.) De aceea, spune-i că ai citit despre ea şi că ai exersat singură pentru a-i face o surpriză plăcută, însă că aceeaşi carte recomanda să îi spui înainte de a încerca experienţa împreună pentru a nu-l lua *total* prin surprindere.

În acest moment, se va relaxa complet şi va participa cu maxim interes la ceea ce urmează să se întâmple. S-ar putea chiar să dea fuga imediat în dormitor, să se convingă despre ce este vorba. Fiindcă tu, şi

nu el, ai deschis această discuţie, numai tu hotărăşti dacă eşti dispusă să îi demonstrezi despre ce este vorba, fără să te aştepţi ca el să aibă iniţiativa.

S-ar putea să nu ştie ce trebuie să facă, poate chiar se va întreba dacă nu trebuie să îşi modifice complet tehnica, sau dacă trebuie să facă altceva, aşa încât este recomandabil să îi spui, în drum spre dormitor, „Dac-o să vreau să faci altceva decât de obicei, am să-ţi spun". Acest tip de comunicare deschisă îi va permite să se relaxeze. Dacă are experienţă în privinţa ejaculării feminine, s-ar putea să zâmbească. Spune-i că nu ştii dacă vei putea ejacula de la prima încercare, dar că îţi doreşti să încercaţi împreună.

Deşi majoritatea contemporanilor noştri au o experienţă limitată în acest sens, unii chiar nici una, sunt destul de rari cei care să nu accepte cu plăcere această provocare. Băieţilor le place această prăjitură care este sexul, după cum vom explica în capitolul următor. Aşadar, nu vă faceţi griji, fetelor! Ăsta-i lucrul minunat în privinţa băieţilor şi a sexului. Prin firea lor, bărbaţii sunt mult mai deschişi faţă de sex decât femeile şi permanent pregătiţi să o facă, iar majoritatea bărbaţilor au aşteptat poate o viaţă întreagă să le apară în cale o femeie care să le şoptească pe un ton sexy: „Vreau să fac ceva ce sigur îţi va plăcea!"

Aşadar, pregăteşte acest eveniment! Gustă din plin nerăbdarea şi curiozitatea partenerului. Eşti pregătită, i-ai stârnit interesul. Atunci, ce mai aştepţi? Ia-l de mână şi arată-i despre ce este vorba! Fă din acest eveniment o experienţă plăcută şi senzuală! Nu uita că este foarte probabil să fie prima lui experienţă cu ejacularea feminină, aşa încât, de tine depinde ca ea să devină o experienţă unică, de neuitat. Chiar dacă nu reuşeşti să ejaculezi, asta nu îl va afecta atâta vreme cât ştie că eşecul nu i se datorează lui. În fond, veţi petrece împreună o perioadă plină de provocări excitante.

Folosirea hărţii erotice

În capitolele 4 şi 5 am discutat despre felul în care trebuie întocmită harta zonelor erogene. Până în prezent, aţi identificat locurile de pe punctul G care provoacă plăcerea şi tipurile şi durata mângâierilor care vă excită. Starea erotică în care vă aflaţi în oricare zi gravitează în jurul acestor locuri, tipuri de mângâiere şi senzaţii pe care le aveţi în cursul orgasmului, însă trasarea hărţii erotice presupune că ştiţi locurile în care

vă place să fiţi mângâiată şi cum vă place să fiţi mângâiată. Nu trebuie să le explicaţi partenerilor, nici să le desenaţi unde se află acele locuri, sau ce senzaţii produce fiecare. Majoritatea bărbaţilor se închid în ei dacă o femeie le oferă instrucţiunile de utilizare. Spuneţi-le cât mai simplu şi clar partenerilor, pe un ton cât mai excitant, unde vă place când vă mângâie.

Dacă te simţi pregătită să îi spui partenerului ce ai învăţat despre punctul G, nu pierde ritmul şi prezintă lucrurile într-o manieră cât mai relaxată. Roagă-l să te ajute să găsiţi împreună punctul G, şi, mai ales, descrie-i permanent fiecare senzaţie produsă de atingerea unui anumit loc, în funcţie de mângâierile lui. Spune-i că vrei să exploraţi împreună aceste senzaţii. Majoritatea bărbaţilor abia aşteaptă să sară în ajutor femeii într-o asemenea situaţie, aşadar nu mai trebuie să adaugi nimic în plus. Anita, una dintre prietenele mele, nu a avut nici o problemă să îi arate prietenului ei zonele erogene de pe harta sa erotică, pe care le-a descoperit o dată cu punctul G:

L-am întrebat pe partenerul meu: „Vrei să mă ajuţi să-mi găsesc punctul G?" Întrebarea mea l-a intrigat, însă m-am dus în dormitor şi m-am întins pe pat. L-am rugat să o facă cum vrea, mai blând sau mai dur, iar apoi i-am spus: „Oh, Oh, Oh! Te rog să nu uiţi de locul acesta!" Şi pentru mine şi pentru el a fost o experienţă erotică pe care am resimţit-o ca pe-o joacă, fără nici un fel de constrângere.

Din acel moment am mers mai departe, avansând spre contactul sexual. Amândoi eram conştienţi de noile senzaţii pe care le-am descoperit o dată cu punctul G, aşa încât ne-am străduit amândoi să adaptăm mişcările şi poziţiile şi să verificăm dacă acele senzaţii noi erau produse de penis. Nu a fost ceva complicat, însă i-am spus că dacă mă atinge încet „chiar aici" sau „acolo", am un sentiment de împlinire care provine de la punctul G. În timp ce aveam orgasm, i-am împins penisul afară şi am ejaculat pe el. I-a plăcut la nebunie! Asta l-a excitat şi a terminat şi el imediat după mine.

Modul în care şi-a abordat Anita partenerul a fost simplu: i-a stimulat curiozitatea, fără a pierde însă nici o clipă firul comporta-

mentului lor obişnuit din cursul actului sexual. Este cea mai bună metodă de a începe această experienţă alături de partener. El va fi motivat de dorinţa ta de a ejacula şi de a-ţi face plăcere, aşa încât se va strădui ca, de fiecare dată când faceţi dragoste, să fie sigur că este pe aceeaşi lungime de undă cu tine şi că face exact ce trebuie să te excite. Fiecare şedinţă este o ocazie de a-i transmite câte o informaţie de genul: „Oh, ce bine e!" sau „Oh, mă simt din ce în ce mai bine!".

— Un pont pe care nu trebuie să îl uitaţi —

Ca şi atunci când faceţi sex pentru prima oară cu cineva, şi vă ia timp să-l cunoaşteţi, descoperirea şi nivelul cunoştinţelor şi al abilităţii referitoare la punctul G se vor perfecţiona cu timpul. De aceea, este bine să vă bucuraţi de fiecare cunoştinţă şi experienţă nouă, să le luaţi aşa cum sunt, fără să acordaţi ejaculării întreaga voastră atenţie şi fără să faceţi din ea unicul scop.

Cele mai bune poziţii pentru ejaculare

Înarmate cu cunoştinţele pe care le-aţi dobândit despre ejaculare, veţi împărtăşi partenerului această experienţă, iar comunicarea va fi cu atât mai incitantă. Pe măsură ce vă veţi dezvolta sensibilitatea şi capacitatea de a ejacula, veţi descoperi că ejacularea nu este o chestiune mecanică, legată de tehnică şi poziţii, ci mai degrabă o experienţă prin care vă pierdeţi în senzualitatea provocată de punctul G şi un act de iubire, în sine. Însă, până când veţi fi ajuns să vă dezvoltaţi sensibilitatea şi îndemânarea până la acest nivel, în cursul procesului de învăţare, este recomandabil să încercaţi câteva poziţii optime pentru ejaculare, cu sau fără orgasm, în cursul partidelor de sex cu partenerul.

Poziţia modificată a misionarului

Din poziţia culcat pe spate, ridică-ţi picioarele pe umerii partenerului. Este o poziţie ideală dacă vrei să ai orgasm clitoridian, dar şi una dintre metodele cele mai plăcute cu care poţi începe să

construieşti orgasmul la nivelul punctului G. Din această poziţie, el va controla activitatea de stimulare a punctului G, în special prin orificiul vaginal, iar, în tot acest timp, tu te poţi juca cu clitorisul dacă vrei să ai orgasm. Concentrează-te, astfel încât să simţi fiecare senzaţie de plăcere pe care ţi-o transmite punctul G, dar nu insista prea mult încercând să îţi exciţi clitorisul; foloseşte metoda numai pentru a păstra lucrurile la aceeaşi cotă înaltă. Remarcă modul cum se umple punctul G şi menţine-ţi, cu mişcări lente şi fără să te grăbeşti, nivelul de excitare, astfel încât să petreci perioada adecvată pentru stimularea punctului G. Când simţi că vrei să ai orgasm şi că punctul G s-a umplut, împinge cu putere şi ejaculează. Ţinta directă poate fi pieptul sau faţa lui. Şi, crede-mă, îi va plăcea!

Gura şi degetul, ce gustos!

Această poziţie orală este adecvată pentru atingerea orgasmului la nivelul punctului G, dacă eşti obişnuită să atingi momentul culminant prin stimularea clitorisului, şi excelentă dacă e nevoie să te relaxezi puţin. Roagă-l pe partener să nu folosească limba sau vibratorul direct pe clitoris, ci să îţi mângâie clitorisul, uretra sau orificiul vaginal cu limba şi cu buzele. Cel mai bine este să adoptaţi un ritm lent, care să îţi ofere timpul necesar pentru a asimila toate senzaţiile. Şi, nu uita că trebuie să te relaxezi. Când te simţi excitată, roagă-l să introducă un deget în vagin, foarte lent, şi să frece uşor, dar ferm, punctul G. Sugerează-i să folosească degetul în poziţia „curbată", aceeaşi care este imitată de curbura de pe obiectele erotice.

Cu timpul şi pe măsură ce veţi exersa, punctul G va fi excitat într-un timp mai scurt, se va dilata mai repede, şi nu va mai fi necesar să insistaţi asupra stimulării pentru a te simţi pregătită să ejaculezi.

Motivul pentru care recomand această poziţie este că ea te ajută să te relaxezi, permiţând astfel sensibilităţii şi plăcerii să se dezvolte, mutând centrul de interes, pas cu pas, de la clitoris spre punctul G, în cursul a doar câteva şedinţe.

Când simţi că eşti pe punctul de a ejacula, dă-ţi drumul şi lasă lichidul suculent să inunde gura iubitului.

Faţă în faţă, pe un taburet. Pentru a facilita comunicarea şi pentru a construi treptat comunicarea directă de la suflet la suflet, prin privire, este ideal să folosiţi un scaun înalt de bucătărie, fără spătar. Dacă, în mod obişnuit, în timpul actului sexual închizi ochii şi îţi înfunzi faţa în pernă, vei descoperi că, în această poziţie, eşti mai prezentă şi pe picior de egalitate cu partenerul. Nici unul dintre parteneri nu trebuie să îl susţină fizic pe celălalt, sunteţi faţă în faţă (el stă în picioare, iar ea este aşezată pe scaun), iar bărbatul se află la o înălţime ideală. Te poţi aşeza pe un prosop, iar ejaculaţia se va scurge în cea mai mare parte pe penisul şi pe coapsele lui. Iar, dacă sunteţi în bucătărie, nu va fi nici o problemă să curăţaţi dalele de pardoseală. În tot acest timp, te poţi uita la penisul lui, iar el va şti exact ce mişcări să facă după expresia de pe chipul tău şi sunetele de plăcere pe care le vei scoate.

Cum această poziţie oferă o stimulare intensă a punctului G, ca şi o cale directă de comunicare clară, este şi cea mai bună poziţie pentru ambii parteneri, dacă doriţi să învăţaţi cum să treziţi şi să stimulaţi punctul G. De asemenea, clitorisul este uşor de stimulat. Pe măsură ce punctul G se sensibilizează, din această poziţie vei avea senzaţii plăcute sau dureroase, sau, dacă penetrarea se produce înainte ca partenera să fie pregătită, se poate ajunge la un blocaj al sensibilităţii punctului G. Dacă ai descoperit că eşti acel gen de femeie care vrea sau căreia îi place să ejaculeze fără ca vaginul să fie penetrat, va fi dificil să îţi mişti pelvisul din această poziţie pentru a scoate penisul când vrei să ejaculezi, deşi nu este imposibil.

Este, însă, o poziţie excelentă pentru penetrarea profundă – dacă scaunul este solid – şi pentru a determina intensitatea şi profunzimea pe care trebuie să le aibă mişcările de penetrare cu scopul de a declanşa senzaţia de orgasm uterin. Este foarte probabil ca, la început, să nu ai orgasm şi să nu poţi ejacula, însă merită să studiaţi împreună modalităţile de stimulare a orgasmului uterin.

În picioare, pe la spate. Poziţia cunoscută în genere drept „stilul canin", în care femeia stă în genunchi, sprijinindu-se în mâini, şi este penetrată din spate, rămâne, cu siguranţă, cea mai bună metodă de ejaculare, multe femei reuşind să o facă cu succes în acest mod. În mod special femeilor care au muşchii PC flasci, le recomand să stea în picioare, uşor aplecate în faţă. În această poziţie, presiunea exercitată asupra punctului G este mai mare decât în poziţia tradiţională în genunchi. Mişcările partenerului vor apăsa punctul G, fiind perfecte pentru o stimulare reuşită şi acumularea ejaculaţiei. De asemenea, pentru femeie este mai uşor să îşi mişte corpul când vrea să îl împingă pe bărbat afară înainte de a ejacula.

Poziţia în picioare este şi cea mai uzuală poziţie pe care o adoptă femeile când învaţă să ejaculeze, de aceea va fi potrivită şi pentru voi. Îmi amintesc că odată am ejaculat atât de abundent din această poziţie, încât am avut impresia că nu mă mai pot opri. Atunci m-am bucurat că sunt în natură şi nu mă vede nimeni. Se pornise şi nu se mai oprea, curgea în valuri. M-am oprit numai pentru că am fost surprinsă şi pentru că obosisem. Natura este locul ideal dacă vrei să te dezlănţui cu sălbăticie, sau dacă vrei să stropeşti totul după pofta inimii. Regula de bază, valabilă pentru toate aceste poziţii, este că nu trebuie să îţi faci griji că ai putea murdări totul în jur. Poţi ejacula afară, pe o duşumea de scândură, pe pardoseala bucătăriei, în cabina de duş sau chiar şi pe o mochetă pufoasă! Fir-ar să fie, de ce nu?

În toate aceste poziţii, este important ca punctul G să fi fost excitat înainte de penetrare. Cea mai bună modalitate de a comunica cu partenerul este să îţi exprimi deschis sentimentele, plăcerea că sensibilitatea şi excitaţia punctului G sporesc. Dacă el te va auzi spunând „Oh, Oh, mamă! Oh, ce bine simt!", va încetini ritmul, însă îşi va menţine nivelul de excitare. Dacă îi vei spune „Vreau să te mişti mai încet", mai ales folosind un ton prea puţin senzual, s-ar putea să creadă că îi comanzi sau să îşi facă griji că nu-ţi place. Cu certitudine, asta îi va afecta încrederea de sine, creându-i nesiguranţă, şi s-ar putea să îşi piardă erecţia.

Sensibilizarea punctului G, orgasmele la nivelul punctului G şi ejacularea fără reţineri nu apar peste noapte. Partenerul va învăţa câteva

lucruri, iar tu va trebui să renunţi la unele obiceiuri aşteptându-l să te ajungă din urmă. Trebuie să îi spui când loveşte ţinta. Îl poate ajuta dacă îi spui: „Oh, te rooog, nu uita de punctul meu!" Mesajul ajunge la ţintă de o manieră excitantă. Nu te aştepta ca el să îşi amintească de fiecare dată, însă fii sigură că va ţine pasul cu tine şi va recupera după puţin timp.

— Starea relaţiei poate afecta capacitatea de ejaculare —

Atât starea în care se află relaţia cu partenerul, cât şi propria vitalitate sexuală vor avea o influenţă semnificativă asupra capacităţii de-a ejacula, declanşând-o sau blocând-o. Toate fazele ciclului vieţii afectează dorinţa. O relaţie pasională poate atrage valuri de ejaculaţie; în timp ce una nouă, s-ar putea să o facă să stagneze pentru o vreme. Ejacularea şi orgasmele emoţionale la nivelul punctului G se vor succeda în valuri, purtate de intensitate afectivă dacă relaţia pe care o aveţi este stabilă şi durează de mult timp. Dacă relaţia nu decurge bine, veţi constata că dorinţa sexuală şi capacitatea de a ejacula vor dispărea cu timpul. Aceeaşi afirmaţie este valabilă şi dacă traversaţi o perioadă tensionată din viaţă, care nu este determinată în mod direct de starea relaţiei afective.

Dar chiar şi cele mai dificile perioade pot fi depăşite de parteneri. Fiecare dintre noi are nevoie ca partenerul să îi fie alături în momentele grele, tot atât de mult ca şi în cele bune. Chiar dacă relaţia este fragilă sau se apropie de sfârşit, dacă totuşi faceţi dragoste, folosiţi-vă sensibilitatea punctului G pentru a asimila şi aceste senzaţii. Nu trebuie să îţi iubeşti partenerul, sau să ţipi de plăcere. Sexualitatea este o formă de exprimare a stărilor prin care trecem – absolut toate. Folosiţi-vă de orgasmele la nivelul punctului G pentru a vă cunoaşte mai bine trăirile afective şi transformaţi-le în expresia respectului şi a iubirii de sine.

— Cele mai proaste locuri în care poţi ejacula şi de ce —

- Sacii de dormit – Poţi răci. Este cu atât mai incomod dacă sacul este din flanel, dar mai comod dacă este confecţionat din polipropilenă.
- Maşina – Banchetele automobilelor reţin petele şi, posibil, mirosurile. Ceea ce ar putea atrage pisicile.
- Patul părinţilor – Blasfemie!
- Toaleta din avion – Gândiţi-vă la lipsa prosoapelor şi a spaţiului când veţi dori să faceţi curat – o situaţie care poate da dureri de cap.
- Pantalonii partenerului – Nu este cazul să provocaţi jenă inutilă.
- Sălile de cinema – Aţi da dovadă de lipsă de respect faţă de persoana care se va aşeza pe scaun după voi (chiar dacă ejaculaţia are proprietăţi terapeutice).

— Cele mai bune locuri în care poţi ejacula şi de ce —

- Scaunul motocicletei – Vântul usucă aproape imediat ejaculaţia; ejaculaţia răceşte pompele şi se scurge pe asfalt.
- Patul pliant din cabina camionului – Cui îi pasă?
- Cada cu apă fierbinte – Adaugă esenţe terapeutice căldurii binefăcătoare a apei.
- Grădina – Un îngrăşământ grozav pentru plante.
- Oceanul – Din ocean am apărut.
- Majoritatea zonelor corpului uman – În special corpuri masculine. Bărbaţii adoră asta!

Lucrul teribil de important în legătură cu aceste poziţii – în special cele referitoare la însuşirea metodelor de stimulare a punctului G – este faptul că totul se produce treptat. Spre deosebire de însuşirea metodelor de atingere a orgasmului, care, de multe ori, îi fac pe oameni să rămână fideli unei metode, plăcerea pe care o veţi resimţi şi felul în care aveţi orgasm vor cunoaşte noi forme de exprimare, intensificându-se tot mai mult pe măsură ce veţi integra treptat sensibilizarea punctului G în metodele pe care le folosiţi.

După cum afirmam la începutul acestui capitol, veţi ajunge să acordaţi mai puţină atenţie poziţiilor pe care le adoptaţi, iar, cu timpul, să uitaţi complet de ele, înlocuindu-le cu senzaţia de plonjare în plăcerea fizică şi legătura pe care reuşiţi să o stabiliţi cu partenerul. Şi, cu excepţia situaţiilor în care intenţionaţi să aduceţi un copil pe lume sau să conferiţi nemurirea unui tip norocos, ca în tradiţia *Quodoushka*, sper ca ejacularea să nu devină niciodată pentru voi obiectivul asupra căruia să vă concentraţi în exclusivitate.

Să facem ordine

Când începi să ejaculezi împreună cu partenerul, vă veţi întreba amândoi ce veţi face cu cantităţile abundente de ejaculaţie pe care o produce femeia. Am primit la un moment dat o scrisoare de la o femeie care mă întreba dacă îşi face rău ejaculând de până la opt ori în cursul unei partide de sex. Am auzit că există femei care susţin că au nevoie de mai multe prosoape, de tot mai multe prosoape, şi că salteaua rămâne totuşi îmbibată. O batistă delicată ar fi preferabilă pentru cele dintre noi care au gusturi mai romantice, însă, mi-e teamă că o batistă nu va face faţă, nereuşind să şteargă întreaga cantitate de lichid ejaculat. Pe de o parte, mi-ar plăcea să vă spun „Fetelor, şi acum să ne distrăm. Nu e cazul să vă faceţi griji că udaţi şi distrugeţi cearşafurile. Da, în unele momente, se vor păta, probabil în cursul anumitor perioade ale ciclului menstrual". Însă, pe de altă parte, este cert că ejacularea produce un mare deranj. În continuare, vă prezint câteva idei despre felul în care puteţi trata acest aspect:

Foloseşte prosoape şi pături. În general este suficient un singur prosop. Cunosc pe cineva care şi-a comandat un prosop

special, de culoare bleumarin, având în monogramă un „G" mare, iar pe el era ţesută o imagine cu cascadă. Articolul meu preferat este un pled din frotir cu motive de culoare verde închis şi negru, pe care îl împăturesc în două. Este foarte mare, încât acoperă o zonă destul de amplă, are o contextură foarte plăcută, nu se strânge sub mine şi absoarbe perfect umezeala, fără a permite, însă, ejaculaţiei să se îmbibe imediat.

Protejează salteaua. Cea mai adecvată şi confortabilă metodă de a proteja salteaua este să o acoperi cu o folie cauciucată pe o parte şi dublată cu ţesătură flauşată în interior. Pledurile de acest gen sunt frecvent folosite pentru pătuţurile de copii. Vă recomand să întindeţi totuşi peste folia cauciucată şi unul sau două prosoape, deoarece flanelul nu absoarbe întreaga cantitate de lichid. Dacă totuşi cauciucul pe care staţi vi se pare că nu respiră suficient, atunci puteţi folosi încă o saltea matlasată mai groasă, peste care este bine să întindeţi un prosop.

Investeşte în cearşaful de protecţie. O alternativă profesionistă la prosoape, pături şi pleduri cu căptuşeală cauciucată a fost de curând creată de Karen Fowler, o tânără întreprinzătoare şi mamă a doi copii, care speră ca, prin acest produs, să îndepărteze un obstacol cu care se confruntă frecvent femeile care învaţă să „dea drumul" ejaculaţiei – teama de a nu murdări. Produsul pe care l-a creat, protector pentru aşternuturi, este o soluţie minunată care rezolvă problemele provocate de partidele de sex cu ejaculaţie abundentă. Aceste cearşafuri impermeabile, absorbante, sunt o modalitate atrăgătoare şi deloc costisitoare de a proteja patul, podeaua şi covoarele. Aceste produse lavabile (se numesc Luv Liners) sunt oferite într-o varietate de motive florale, ecosez sau blană de leopard (22$), iar cele de unică folosinţă sunt oferite în două versiuni, piersică sau bej (6-13 pachetul). Pentru informaţii de contact, consultaţi secţiunea „Resurse" de la sfârşitul acestei cărţi.

Ţinta este iubitul. Eu scap de cea mai mare cantitate a lichidului ejaculând pe prietenul meu. Iar pe el nu îl deranjează! Pentru mine, este chiar mai amuzant şi mai plăcut. Şi cum, de

obicei, ejaculez numai după ce împing afară din vagin ceea ce se află înăuntru – în ultima vreme, penisul lui – şi deoarece ridic coapsele când am orgasm, suprafaţa mare pe care mi-o oferă pieptul, faţa şi coapsele lui este ţinta mea directă. Totuşi, dacă nu folosim un prosop, pe pat se vor impregna câteva pete mari.

Înghite tot. În cazul sexului oral, partenerul stă ca la robinet, dacă mă pot exprima astfel. În funcţie de cantitatea de lichid pe care îl ejaculaţi în timpul orgasmului, de agilitatea cu care poate prinde partenerul lichidul cu buzele, sau dacă îl atrage ideea de a bea ejaculaţia, a o înghiţi este cea mai curată soluţie la îndemână.

Sex sub duş sau în aer liber. Oricum aceste două locuri sunt minunate pentru a face dragoste, iar când ejaculezi, sunt ideale, eliberându-vă de grija că veţi murdări totul în jur.

Foloseşte un recipient pentru ejaculaţie. Iniţial concepute pentru a fi folosite în cadrul ritualurilor, recipientele pentru ejaculaţie sunt cea mai bună soluţie pentru colectarea şi studierea ejaculaţiei. După cum am constatat în capitolul 2, în multe culturi se considera că ejaculaţia deţine certe calităţi de revitalizare şi întinerire. O puteţi împrăştia în grădină, sau folosi ca tratament al tenului, sau chiar o puteţi bea. Nu este o sugestie pe care o poate urma oricine, însă, dacă vă atrage ideea, nu ezitaţi. Eu am boluri pentru ejaculaţie manufacturate (ediţie limitată) care pot fi comandate pe site-ul meu. (Consultaţi secţiunea „Resurse" de la sfârşitul cărţii.)

Dacă decizi să nu ejaculezi. După ce robinetul s-a deschis, este neplăcut şi incomod să nu poţi ejacula. Însă, dacă te afli într-un „loc strâmt", în care cantitatea de lichid pe care o ejaculezi ar putea crea probleme, îţi poţi reţine ejaculaţia. Vezi explicaţiile din caseta de la pagina 163, care conţine o listă a câtorva locuri în care este cel mai bine, sau cel mai nepotrivit să ejaculezi.

În capitolul următor, vă voi furniza mai multe informaţii referitoare la ejacularea împreună cu partenerul, iar, bărbaţilor, câteva trucuri care îi vor ajuta să înţeleagă cum pot să vă ajute. Nu uitaţi să rememoraţi perioada în care aţi încercat şi învăţat singure cum să excitaţi punctul G şi să ejaculaţi, dacă apar probleme în timpul ejaculării alături de partener. Sau, puteţi încerca să exersaţi singure din când în când, pentru a vă menţine în formă. Cu cât veţi exersa şi veţi experimenta mai mult, singură sau împreună cu partenerul, cu atât mai mari sunt şansele de reuşită în accesarea şi exprimarea mai liberă, în perfecţionarea abilităţii de a ejacula, rezultatul fiind acela că veţi fi mai detaşată şi mai mulţumită.

CAPITOLUL 7

ROLUL BĂRBATULUI ÎN EJACULAREA FEMININĂ

Jeff ştia că partenera lui va ejacula. Cât despre el, era mai mult decât pregătit. Cu ani în urmă, avusese o experienţă cu o parteneră care ejaculase, iar de atunci, îşi dorise să găsească una care să facă acelaşi lucru pentru el. Iar acum, iată că iubita lui era pe punctul de a-i satisface această dorinţă reprimată atâta timp.

Când partenera lui, Teresa, i-a spus (brusc şi fără nici un preambul, sau cel puţin aşa i s-a părut lui) că vrea să înveţe cum să ejaculeze, simţise cum inima îi bate să îi spargă pieptul. A vrut să îi scoată chiloţii şi să îi arate pe loc, acolo şi atunci, însă s-a oprit, nefiind foarte sigur cum trebuia să procedeze pentru a o stimula.

La scurtă vreme de la remarca ei excitantă, în timp ce făceau dragoste, ea i-a spus cât de delicios de umedă se simţise în ultima vreme, atunci când o mângâia. I-a spus că trebuia să păstreze un ritm mai lent, să îşi introducă degetul în vagin în timpul sexului oral şi să îl maseze încet. Aşa a făcut, ascultând surescitat sunetele pe care le scotea iubita, atent la fiecare reacţie pe care i-o provocau mişcările lui de stimulare a punctului G. Era atât de excitat de excitarea ei, mai ales simţind cum se dilată punctul G sub acţiunea degetului lui, încât abia

reuşea să se abţină să nu termine, când deodată, ea l-a rugat să o penetreze cu penisul.

În timp ce străduia să îşi reţină propriul orgasm, a simţit-o cum îşi contractă puternic muşchii în timpul orgasmului. Iar când l-a împins afară, ejaculându-i pe braţe şi pe piept, el a ameţit de excitare!

Jeff s-a simţit invadat de un nou val de dorinţă şi o penetră pasional. Termină rapid, cu intensitate, într-o baie de plăcere, în timp ce ea aştepta şi primea cu înfrigurare fiecare lovitură de penis. Visul lui de a întâlni o femeie care să ejaculeze pentru el se împlinise, aşa că nu se putu abţine să nu zâmbească fericit.

Majorităţii bărbaţilor îi place femeile care ejaculează. Mulţi dintre bărbaţii care nu au trăit această experienţă alături de o femeie se pot eschiva nedumeriţi sau se pot speria la început, dacă o femeie care poate ejacula începe să vorbească pe această temă. Însă, după ce trec prin prima experienţă de acest gen şi cunosc surpriza duşului, dau îndatoritori o mână de ajutor pentru a repeta experienţa. Acest capitol îşi propune să prezinte ejacularea feminină acelor bărbaţi care nu au avut şansa să descopere despre ce este vorba, şi oferă informaţii utile tuturor acelor bărbaţi care doresc să îşi susţină partenerele în străduania lor de a ejacula. Lesbienele ale căror partenere au ejaculaţie pot, de asemenea, învăţa din acest capitol.

În acest capitol, femeile vor afla din experienţa bărbaţilor şi femeilor referitoare la ejacularea feminină, dar şi despre atitudinea pe care o adoptă faţă de acelaşi subiect, iar bărbaţii vor afla de la femei ce le place cel mai mult şi ce declanşează ejacularea acompaniată de satisfacţii şi uitare de sine. Recomandare pentru femei: arată-i acest capitol prietenului dacă îl interesează să te ajute să ejaculezi. Dacă dă semne că ar dori să afle mai multe pe această temă, capitolul conţine trimiteri la alte secţiuni ale cărţii unde le poate găsi. Recomandare pentru bărbaţi: dă-i partenerei această carte dacă te excită ejacularea feminină şi dacă vrei să verifici în ce măsură o interesează subiectul.

Bărbaţi cărora le place ejacularea feminină şi de ce

De la Paul, student la biologie:

Am cunoscut o femeie care ejaculează pe mine. Uneori, are un gust aproape plăcut.

De la Mikaza, scriitoare şi lesbiană:

Prima oară când am trecut printr-o experienţă de ejaculare feminină, m-a lovit în piept un jet de lichid pe când stăteam între picioarele iubitei mele cu degetele în vaginul ei.
Nu auzisem în viaţa mea ce este ejacularea, însă mi-am spus imediat că este cel mai pasionant lucru care mi s-a întâmplat de multă vreme, şi chiar nu mi-a păsat dacă era sau nu urină. Destul de curând mi-am dat seama că-i vorba de altceva, fiindcă nu avea nici aspect şi nici miros de urină. Am vrut să repetăm faza imediat, şi sunt fericită să spun că am reuşit să repet episodul de câteva ori.

De la John Setchell, realizatorul unui documentar premiat în Anglia despre ejacularea feminină:

Într-o după-amiază, partenera mea şi cu mine „eram puşi pe treabă" într-o cameră de hotel – toată ziua aşteptasem cu nerăbdare acel moment, încât n-am avut răbdare nici să scoatem cuvertura de pe pat! A avut câteva orgasme intense, însă „uscate", fiind aşezată deasupra mea, iar apoi a terminat şi a ejaculat o cantitate enormă, care a curs câteva secunde, udându-mă pe mine, cuvertura, cearşaful de deasupra şi pledul pus direct pe pat, impregnându-se şi în saltea. Dacă am fi turnat pe pat un pahar plin cu apă, probabil că nu ar fi produs aşa un dezastru!

De la un anonim care mi-a trimis răspuns pe site:

Îmi place la nebunie torentul ejaculat!

De la Russell, informatician canadian:

Ce îmi place cel mai mult la experienţa asta e că partenera mea se abandonează complet, că între noi există un asemenea grad de intimitate şi de încredere, încât nimic nu ne reţine; iar faptul că te poţi abandona total plăcerii, fără nici un fel de reţineri, îţi dă un sentiment grozav de siguranţă.

Un tânăr din Franţa mi-a transmis un e-mail în care mărturiseşte că consideră propria lui ejaculare drept un semn de iubire faţă de parteneră, ceea ce probabil este valabil şi în cazul femeilor:

Este semn că te iubeşte fără să o mărturisească prin cuvinte. Din proprie experienţă pot spune că ador să îi fac plăcere partenerei mele, mângâind-o şi lingând-o. Dacă reuşesc să o fac să ejaculeze, simt o enormă plăcere.

Jack, un prieten din Ohio, împărtăşeşte aceeaşi opinie referitoare la ejacularea feminină, pe care o percepe ca act de comunicare a iubirii:

Deşi ejacularea feminină nu este la îndemâna oricui, atunci când se petrece, am întotdeauna sentimentul că primesc un minunat dar senzual, iar asta, pur şi simplu, mă bulversează şi mă excită şi mai mult! Din punctul meu de vedere, este ca şi când cea mai profundă fibră a sufletului ei îmi spune „Da!!", exprimând dincolo de cuvinte ce comuniune extraordinară se stabileşte între noi în acel moment, şi propulsează actul nostru sexual într-o stare de fericire şi de intimitate mult mai profundă.

Iată şi un răspuns anonim, pe care l-am primit pe site-ul meu:

Cred că, pentru majoritatea bărbaţilor, ejacularea feminină este o ciudăţenie. Prima oară când am trecut prin această experienţă, am rămas uimit şi m-am excitat incredibil văzând reacţia pe care a avut-o femeia cu care eram. Ideea că ceva „ar putea ţâşni ca un jet" din păsărica unei femei [în realitate, este vorba de uretră], altceva decât urină sau de scurgerea tipică care apare la penetrare,

mi s-a părut încântătoare. Dar ce este cu adevărat grozav e distanţa la care poate arunca o femeie acest lichid şi intensitatea cu care o face. Este evident că, la femei, ejacularea este mult mai intensă decât „banalul" orgasm.

De la un veteran din Vietnam:

Este foarte senzual, mişto. Mai ales când se dezlănţuie şi se lasă luată de val.
Atunci ştiu că iubita mea se simte foarte bine.

De la Frank, realizator de film:

Am auzit o istorioară, în care o femeie a ejaculat în torent pe bărbatul cu care se culca prima oară, iar acesta a fost atât de şocat încât şi-a pierdut erecţia. Fiecare a plecat pe drumul lui, iar ea s-a gândit că n-o să-l mai vadă niciodată. Numai că el a sunat-o peste câteva zile, spunându-i că a căutat pe Internet, încercând să-şi explice ce se întâmplase, şi că acum înţelege ce-i EF. Considera că este extrem de excitant, doar că vrea să „înţeleagă despre ce e vorba" şi a rugat-o frumos să se întâlnească din nou!

De la Josh, ghid în aventuri extreme:

Singurul moment în care am trecut prin aşa ceva a fost când eram încă necopt – abia împlinisem douăzeci ani – şi nu prea am înţeles ce s-a întâmplat. Eram cu o tipă care, la a doua sau a treia noastră întâlnire, s-a dezbrăcat şi a început să se masturbeze – zicea că o face de dragul meu, când, în realitate, o făcea pentru propria-i plăcere. Când a ejaculat, nu numai că m-a surprins, dar m-a şi udat din cap până-n picioare. Deşi pentru ea părea să fie ceva obişnuit, nu-mi spusese la ce trebuia să mă aştept şi n-am priceput prea bine dacă făcuse pipi, sau ce făcea acolo. Mi-am pierdut brusc erecţia, simţindu-mă complet debusolat, cu un sentiment pregnant de nesiguranţă. Fiindcă, de atunci, nu „m-am mai ridicat niciodată la înălţimea momentului" (ca să zic aşa, din toate punctele de vedere), atunci a fost pentru ultima oară când am văzut-o. Ehh, păcatele tinereţii!

De la **Don, inginer pensionat, în prezent confecţionează ocarine** peruviene:

Prima mea experienţă în acest sens s-a petrecut relativ recent. O ajutam pe iubita mea să aibă un nou orgasm fără să o fi penetrat. Am remarcat că, imediat după ce orgasmul a atins apogeul, un val de lichid fierbinte mi s-a prelins pe degete. M-a invadat, instantaneu, un sentiment cald de senzualitate nestăvilită. Era – într-o manieră pe care mi-e greu să o exprim în cuvinte – un val „încărcat" de energie feminină, senzuală, caldă. Nici o clipă nu m-am gândit că ar fi fost urină, datorită energiei pe care o emana şi consistenţei sale. Era limpede că nu este urină. Am primit-o cu bucurie şi cu un sentiment de împlinire la un nivel foarte profund, instinctiv.

De la Michael, pasionat jucător de golf şi producător în industria metalurgică:

Ce-mi place mie este ceea ce simt când partenera mea atinge un anume nivel al plăcerii, de fapt, apogeul plăcerii, şi care se manifestă prin declanşarea şi eliberarea explozivă a fluidelor din corpul ei. Sentimentul pe care mi-l transmite explozia ei, lichidul fierbinte pe care mi-l oferă, mă excită atât de mult, încât explodăm în acelaşi timp, eliberându-ne şi oferindu-ne unul altuia cu asemenea dăruire, încât percep totul ca şi când am fi atins pragul sublim al iubirii perfecte.

De la David, scriitor:

Eram cu o tipă care şi-a umplut unul dintre pantofii cu toc înalt cu ejaculaţie. Ne-am tăvălit de râs. Pantoful era plin până sus, nemaiţinând cont de ce se împrăştiase pe covor!

De la Sophia, profesionist în domeniul îngrijirii medicale şi bisexuală:

Ce senzaţie tulburătoare! Îmi place enorm când sunt udă peste tot! Îmi demonstrează cât de mult îi place iubitei mele când facem dragoste. Consider că ejaculaţia se produce mai frecvent când două

femei fac dragoste, fiindcă nu sunt presate de scopul final care este penetrarea penisului. Cred că noi, femeile, avem mai multă imaginaţie când e vorba să ne folosim degetele şi limba. Când ajungi la punctul acela, iar ea dă drumul lichidului suculent, împrăştiindu-l peste tot pe tine – ce senzaţie inegalabilă! Cât mi-ar plăcea să pot ejacula şi eu. Sunt sigură că am să reuşesc, într-o bună zi.

Femei cărora le plac bărbaţii cărora le plac femeile care ejaculează şi de ce

Iată că iubiţii noştri, în marea lor majoritate, îşi fac mult mai puţine probleme dacă să accepte sau nu faptul că femeile ejaculează decât ne facem noi însene, ba chiar aş putea afirma că bărbaţii îşi doresc să includă în viaţa lor sexuală şi această experienţă. Această atitudine deschisă, predispoziţia lor de a ajuta femeia este minunată, mai ales atunci când ea îşi doreşte să înveţe cum să ejaculeze, şi, mai ales, dacă partenerul ei nu o zoreşte să ejaculeze. În continuare, sunt prezentate câteva relatări ale unor bărbaţi şi femei, care demonstrează cât de important este pentru femeie să fie susţinută de bărbat când încearcă să ejaculeze – sau cât de importantă este şi lipsa înţelegerii – şi care sunt urmările acestei atitudini. Capitolul mai demonstrează şi faptul că femeile au capacitatea de a-şi reţine ejaculaţia şi chiar de a-şi modifica comportamentul sexual ca urmare a respingerii fenomenului de către bărbaţi.

De la Anatolia, botanistă:

Îmi place că partenerul meu acceptă că ejaculez. La început, nu am ştiut cum are să reacţioneze când se va pomeni stropit din cap până-n picioare. Mă gândeam că nimeni nu vrea să facă „duş" de fiecare dată când face dragoste. Se pare că nu-l deranjează, ba chiar m-a ajutat să îmi dau drumul şi mai mult, să mă eliberez, şi să mă simt bine fără reţineri.

Mary, corespondentă a grupului de dialog on-line despre punctul G:

Cunosc o femeie cu un enorm apetit sexual, care a ejaculat constant, de la primul ei orgasm din adolescenţă. Diverşii iubiţi pe care i-a avut au reacţionat diferit la acest lucru. S-a măritat cu un

tip care „tolerează" ejacularea feminină, fără a fi însă entuziasmat de idee, încât, după o vreme, femeia a ajuns să creadă că e anormal să ejaculeze, iar apetitul ei sexual a scăzut. În cele din urmă, acest lucru a dus la încheierea mariajului. În prezent, este cu un tip care înţelege ce este EF şi îi place, iar femeia şi-a regăsit întreaga plăcere şi energie sexuală.

Bill, care ne-a scris la grupul pentru dialog despre punctul G:

Prietena mea mi-a spus că se întâlnea (la un moment dat) cu un tip, cu care a acceptat să plece în week-end şi să facă sex pentru prima oară. Îi plăcea de el, a fost foarte excitată, a avut orgasme puternice şi a ejaculat pe el. Mai ejaculase şi înainte, însă nu voia să ejaculeze de data asta, doar că nu s-a putut abţine. Tipul a fost dezgustat, a insistat să se îmbrace imediat, să îşi facă bagajele, şi a condus-o cu maşina la gară! De atunci, nu l-a mai văzut şi nu a mai auzit nimic despre el vreodată.

Connie, o prietenă de-a mea, mi-a scris următoarele:

Am ejaculat fără oprelişti alături de bărbatul cu care eram prietenă de şase ani, fără să-mi treacă prin minte că ar putea exista vreo problemă. Către sfârşitul relaţiei, am simţit că asta îl făcea să se blocheze. Fiindcă eram conştientă când ejaculez şi mă puteam controla, uneori nu mai ejaculam deloc. După ce relaţia noastră s-a încheiat, nu am mai ejaculat timp de patru ani. Bănuiesc că m-am simţit respinsă şi n-am mai vrut s-o mai fac. O vreme, chiar am crezut că nu mai sunt în stare să ejaculez, însă mi-am dat seama că, după ce ne-am despărţit, trăiam cu sentimentul că nu mai sunt dorită.

Margie, o englezoaică cu care am corespondat pe Internet pe tema ejaculării feminine, descrie dorinţa ei de a se revărsa peste partenerul ei cu total abandon:

În sinea mea, aş vrea să răbufnesc iar şi iar, să mă simt complet eliberată, după cum mi se pare, de altfel, normal.

O femeie ne-a scris la grupul de dialog despre punctul G următoarele:

Făceam dragoste cu un prieten de-al meu şi asta (ejacularea) mi s-a întâmplat şi mie. El s-a ridicat imediat şi a schimbat cearşafurile. M-am simţit umilită, jignită, şi gestul lui m-a rănit. I-am spus că ejaculasem, însă el era convins că făcusem pipi în pat.

Angie, una dintre prietenele mele, a avut, cu ani în urmă, o experienţă reconfortantă când a ejaculat pentru prima dată alături de soţul ei:

Am avut un orgasm puternic, şi brusc, am simţit un val ţâşnind din mine şi chestia aia care împroşca peste tot. Am crezut că am făcut pipi, apoi mi-am spus: „Ei bine, poate că am făcut pipi fiindcă am avut un orgasm atât de intens". Patul era ud, impregnat, pur şi simplu un dezastru. Şi pe el l-a surprins, însă a continuat să facă dragoste. După ce am terminat, i-am spus: „Am făcut pipi în pat". Iar el mi-a răspuns: „Nu cred că ai făcut pipi în pat, fiindcă nu miroase. E mirosul tău, Angie. Îţi aminteşti când îţi spuneam că te pot găsi oriunde ai fi; că ştiu unde eşti chiar şi într-o cameră aglomerată?" L-am întrebat dacă miros atât de îngrozitor. A râs şi mi-a răspuns: „Nu, eşti doar tu, e mirosul tău". Atunci mi-am spus în sinea mea: „Vai! Şi eu care căram după mine chestia asta de atâta vreme!" La acea vreme, nici unul dintre noi nu auzise nici despre punctul G, nici despre ejaculare feminină.

Cum poţi ajuta o femeie să ejaculeze cu succes

Când partenera îţi spune că vrea să ejaculeze, este mai înţelept să nu te grăbeşti, să îţi păstrezi mintea limpede şi să vezi ce mai poţi afla. Pentru început, lasă-i timp suficient să se obişnuiască cu ideea şi încurajeaz-o să experimenteze şi să-şi dezvolte capacităţile de una singură.

Le recomand femeilor să înveţe arta ejaculării mai întâi singure, deoarece exerciţiile solo prezentate în capitolele 4, 5 şi 6, vă oferă informaţii detaliate referitoare la localizarea punctului G, modalităţile de stimulare a acestuia precum şi la felul cum se acumulează şi se ejaculează fluidul. Îndată ce ejacularea feminină s-a produs în această manieră, o femeie va reuşi mult mai simplu şi mai uşor să ejaculeze

alături de partenerul său. Însă, dacă ea insistă să te implici mai devreme alături de ea în aceste explorări, iată câteva lucruri pe care le poţi face:

- Familiarizează-te cu anatomia punctului G şi învaţă cum îi poţi stimula punctul G (consultă secţiunile de la capitolul 4 referitoare la găsirea şi stimularea punctului G (paginile 111-114), şi caută „Tehnici sigure" din acest capitol).
- Încurajeaz-o să îţi spună ce îi place, mai ales dacă este mai tăcută de felul ei.
- Păstrează-ţi simţul umorului şi nu te arăta preocupat doar de atingerea scopului; majorităţii femeilor îi place să ejaculeze şi majoritatea vrea să o facă, însă pentru ele este mai puţin un scop în sine, cât mai ales una din componentele experienţei generale de a face dragoste.

Fiecare dintre încercările pe care le faceţi, chiar dacă nu duc la ejaculare, vă ajută să învăţaţi şi să evoluaţi împreună, încurajând reuşita finală.

Femeilor le place să îi atragă pe bărbaţii lor în tot soiul de activităţi, iar sexualitatea nu face excepţie de la regulă. Însă, dintr-o perspectivă feminină, bărbaţii sunt mult mai entuziaşti şi se grăbesc „să vadă treaba încheiată". Nimic nu acţionează mai eficient pentru a împiedica ejacularea decât graba de a ejacula! Majoritatea femeilor au nevoie de timp pentru a vorbi pe îndelete despre ejacularea feminină şi pentru a-i explora căile contorsionate, înainte de a face efectiv prima încercare de a ejacula. După cum am repetat pe parcursul acestei cărţi, o femeie va avea cele mai mari şanse de succes dacă face primele încercări de una singură. De pildă, dacă îşi exprimă interesul faţă de ejaculare, spune ceva de felul: „Oh, ai mai făcut aşa ceva vreodată?" sau „Unde ai auzit vorbindu-se despre asta?" Acest tip de temporizare ţi se poate părea evaziv, însă întrebările de acest gen o vor ajuta să se lămurească ce vrea să facă exact.

Dacă se plânge că nu este în stare să ejaculeze, sau dacă-şi doreşte s-o facă, spune-i ceva de genul: „Pare interesant" sau „Ai citit sau ai auzit despre asta?" O perioadă, este bine să te rezumi la întrebări. După ce îţi răspunde, cea mai bună reacţie pe care o poţi avea este să reflectezi la ce ţi-a spus. Spre exemplu, dacă îţi spune: „Am auzit de la o prietenă", răspunde-i astfel: „Înseamnă că ştii lucruri noi. Şi ce ţi-a spus?"

Este înţelept şi recomandabil să păstrezi această atitudine, chiar dacă ea ţi-a răspuns suficient de clar, iar pentru ea asta înseamnă că ţi-a transmis semnalul că este dispusă să discute, dar nu să treacă la fapte. Aşadar, nu te grăbi, vorbeşte despre ejacularea feminină înainte de a te pune pe treabă, străduindu-te să o ajuţi să facă ceva pentru care s-ar putea să nu fie încă pregătită. Acest lucru te poate ajuta să eviţi frustrarea unei prime experienţe ratate, în care amândoi vă veţi simţi, de fapt, înfrânţi.

Următoarea secţiune rezumă informaţiile ample prezentate în continuare în această carte. N-ar fi o idee rea dacă ai reciti capitolul 4, în care sunt prezentate informaţii detaliate referitoare la modul în care reuşesc femeile să înveţe că sunt pregătite să ejaculeze şi cum exersează ejacularea pe cont propriu.

Înainte de a-i sări în ajutor, stimulând-o să ejaculeze, verifică următoarele trei lucruri:

Tonusul musculaturii PC. Un punct esenţial este acela că partenera nu va putea ejacula dacă are musculatura vaginală (muşchii PC) flască. Unii bărbaţi cred vaginul mare, după cum s-a exprimat o dată un tip, înseamnă că „şi-a tras-o în stânga şi în dreapta". Însă lucrurile nu stau aşa. Vaginul larg este un indiciu al faptului că muşchii PC sunt slabi din cauza lipsei de exerciţiu. Dacă vei încerca să faci să ejaculeze o femeie cu vaginul larg, asta ar putea da naştere unei experienţe frustrante dacă nu îşi fortifică şi tonifică muşchii PC. Dacă şi în timpul actului sexual vaginul rămâne larg, acesta constituie un indiciu clar că are nevoie de exerciţii pentru întărirea muşchilor PC – consultaţi capitolul 5, în care sunt prezentate aceste exerciţii. Încurajeaz-o să facă exerciţii şi să îi exerseze şi pe instrumentul iubirii! O dată ce musculatura PC este fortificată, nu numai că ambii parteneri vor avea parte de senzaţii grozave, dar sănătatea vaginului va fi păstrată. Când veţi simţi amândoi că vaginul ei este strâns în timpul actului sexual, acesta este semnalul că este pregătită, cel puţin la nivel muscular, să încerce să ejaculeze.

— Nu strica strugurii —

O femeie care îţi strânge penisul ca într-un cleşte, după cum probabil ştii, te face să te simţi minunat, dar una care te face să îi simţi, lipit de penis, punctul G, ferm, dilatat şi gata să explodeze, îţi dă o senzaţie extraordinară! Imaginează-ţi că punctul G este un ciorchine delicat, plin de struguri în pârg şi zemoşi. Nu strica însă strugurii! Fă-i să explodeze! Penisul este ca soarele pentru ei, iar dacă strugurii sunt bine hrăniţi, se vor transforma în nişte sfere mici, coapte, grele de sevă, care vor exploda, acoperindu-te de suc!

Atitudinea ei faţă de ejaculare. Momentul în care îşi va da drumul este aspectul ejaculării feminine cel mai greu de stăpânit, pentru majoritatea femeilor. Dacă se teme că va urina pe tine, că te va murdări şi tu te vei supăra, atunci nu va reuşi să ejaculeze, oricât s-ar strădui. Repetă-i pe un ton liniştitor: „Probabil că nu va fi urină, dar dacă este, să ştii că nu-mi pasă."

Probleme sexuale cronicizate. Deblocarea punctului G este un pas important pentru viaţa sexuală a femeii, care poate aduce la suprafaţă diverse probleme de ordin afectiv. Bărbatul trebuie să îi lase răgazul necesar să se detaşeze de ideea ejaculării. Este indicat să o linişteşti spunându-i „Nu-i nimic dacă nu poţi ejacula". Dacă continuă să se îndepărteze de tine şi să respingă actul sexual, verifică la capitolul 8 – s-ar putea să descoperi că are probleme mult mai grave.

După ce te-ai convins că este pregătită să ejaculeze, întreab-o dacă vrea să o ajuţi. Dacă răspunsul este afirmativ, mai fă o verificare, întrebând-o pe un ton grijuliu, din care să simtă că îţi pasă: „Eşti sigură?" Nu-i vorba de închiderea discuţiei, ci de o confirmare de care au nevoie ambii parteneri. Dacă primeşti din nou un răspuns afirmativ, secţiunea care urmează te va ajuta să descoperi unde este amplasat punctul G şi cum o poţi ajuta să ejaculeze.

Tehnici sigure

În general, bărbaţii sunt dispuşi să îşi satisfacă iubitele din punct de vedere sexual, majoritatea celor care abordează pentru prima oară ejacularea feminină având disponibilitate şi o minte deschisă faţă de acest aspect. Însă, când o femeie îi cere unui bărbat să o ajute să ejaculeze, acesta ar putea deveni neliniştit, nefiind sigur ce trebuie să facă, fiindcă nu înţelege cum funcţionează mecanismul ejaculării feminine. Aşadar, băieţi, am încercat să ofer o explicaţie cât mai simplă şi clară, pe înţelesul tuturor, care vă poate ajuta să faceţi faţă solicitărilor. Dacă doriţi informaţii mai detaliate, consultaţi capitolul 2, care oferă amănunte referitoare la anatomia corpului femeii. Până atunci, vi-l prezint pe G-Man, un personaj de desen animat care a pornit în căutarea punctului G, din „Aventurile lui G-Man şi peşterile cu torente".

DESCOPERIREA PUNCTULUI G

Vă voi prezenta în continuare aventurile unui personaj cunoscut sub numele de G-Man, prietenul universal al doamnelor şi un mare explorator. Tocmai şi-a pus mantaua de ploaie şi galoşii şi a plecat să investigheze zvonurile legate de peşterile din care ţâşnesc torente.

Descoperă o peşteră, se îndreaptă spre ea şi face un pas înăuntru. Peştera are forma unui tunel destul de lung. Zăreşte, profilându-se vag prin întuneric, peretele aflat în capătul ei. Ridică privirea şi vede ceva ca o rachetă aplatizată, lipită de tavanul peşterii. Botul conic al rachetei este îndreptat spre intrarea în peşteră, iar corpul ei se întinde pe o treime, poate chiar mai mult, din tavanul peşterii. Îi poate vedea şi coada. Se îndreaptă spre coadă şi apasă pe capătul ei. Racheta se trezeşte la viaţă.

Foarte interesant este pântecele rachetei. Acoperit cu striaţii miniaturale, care amintesc de plăcile de tablă ondulată, el are o suprafaţă caldă şi întinsă. Îl împinge uşor şi observă că, la atingere, se simte ca un burete mai dur. În partea din faţă a rachetei, de formă conică, în pântecele şi coada ei sunt montate diverse butoane de acceleraţie şi de cuplare. Apasă pe aceste butoane să

vadă ce se întâmplă, iar racheta începe să se miște în sus și în jos și să tureze. După un timp, observă că, dacă apasă pe aceste butoane, pântecele și partea din față a rachetei își măresc volumul, se dilată, astfel încât trebuie să se ghemuiască ca să își facă loc.

Descoperă alte câteva butoane care măresc turația rachetei, aducând-o la viteză mare. Suprafața rachetei se încinge și se întinde atât de ferm, încât din ea încep să picure stropi de apă, iar el simte cum începe să transpire. Observă că racheta începe să balanseze. Uitându-se mai atent, constată că de fapt nu se mișcă, ci că își schimbă forma. Coada i se aplatizează complet, ascunzându-se în tavan, iar botul basculează în jos, acoperind aproape complet intrarea în peșteră – încât locul prin care trebuie să iasă din peșteră va fi îngrozitor de strâmt. Racheta dă semne că va intra în poziție de lansare. Botul și pântecele sunt încărcate, iar obiectul pare a fi pe punctul de a se declanșa și a țâșni în trombă afară din peșteră.

Fixează toate butoanele turației la maxim, dorind să verifice dacă racheta se va declanșa. Nu are idee ce are să se întâmple. Peștera începe să scoată un huruit asurzitor și se cutremură din temelii. Hotărăște că ar fi mai sănătos să iasă imediat. Intrarea s-a îngustat, dar suprafața este alunecoasă ca naiba, așa încât se aruncă rostogolindu-se afară. Are impresia că în spatele lui s-a rupt deodată un baraj. Este udat din cap până în picioare, îmbrâncit și bombardat sub un jet de ploaie nimicitoare.

Deodată, lucrurile se calmează tot atât de brusc cum au început. Privește în jur. Racheta se află în continuare fixată de tavanul peșterii, însă acum, dintr-un orificiu aflat în partea centrală a botului, curg neîntrerupt cantități mari de apă. Puterea rachetei începe să scadă. Își revine la forma inițială, aplatizându-se, se scutură și se oprește. G-Man rămâne afară, înmuiat din cap până în picioare, și zâmbește larg la gândul că, deși operațiunea a fost riscantă, el și-a îndeplinit misiunea și a reușit să exploreze peștera din care țâșnesc torente.

STIMULAREA PUNCTULUI G

Iar, acum, dacă ştiţi unde se află punctul G, iată un „indicator rutier" care să vă arate din ce punct trebuie să începeţi stimularea punctului G.

ATENŢIE!

ZONĂ SENSIBILĂ!

REDUCEŢI VITEZA!

Aceste câteva prime tehnici nu sunt nici senzaţionale, nici excitante din punct de vedere erotic, nici pentru bărbaţi, nici pentru femei, însă, ele vă pot ajuta să înţelegeţi unde sunt localizate punctele care îi produc plăcere sexuală femeii, ajutând-o să conştientizeze existenţa şi excitabilitatea punctului G. Sunt însă tehnici excepţionale pe care trebuie să le folosiţi în cursul primelor exerciţii de stimulare a punctului G, iar ele presupun folosirea stimulării preliminare, apelând, de pildă, la sexul oral. Dacă sexul oral nu este inclus în preludiu, stimulează-i (uşor) clitorisul cu ajutorul degetelor. Dacă metoda curentă pe care o foloseşti este stimularea vaginului prin mişcări rapide, încearcă mai bine să îi mângâi cu delicateţe vulva şi clitorisul, şi abia apoi începe.

— Toate femeile au punctul G —

Nu te lăsa păcălit de gândul că ea nu are punctul G, chiar dacă te străduieşti de câteva ori să i-l exciţi, iar ea nu simte nimic. Orice femeie are punctul G! Dacă partenera îţi spune că nu simte nimic, ar fi mai bine să iei o pauză, să îi recomanzi să citească capitolele 4 şi 5 şi să practice exerciţiile prezentate acolo. (Îţi recomand să citeşti şi tu capitolul 4, deoarece sunt prezentate aici câteva detalii importante referitoare la tehnicile de stimulare.)

Vino, iubito! Această metodă reprezintă o modalitate esenţială de stimulare a punctului G. După ce ai excitat partenera cu mişcări lente şi mângâieri uşoare de sex oral, sau prin orice altă metodă specifică preludiului, introdu uşor degetul în vaginul ei umed şi primitor. Lasă-l să alunece uşor de-a lungul peretelui superior al vaginului (înspre capăt), până când vei simţi coada punctului G, aşa cum a fost descrisă în aventura lui G-Man. Imediat după ce ai găsit coada, aplică mişcări ferme de împingere şi maseaz-o.

O variaţie a acestei metode de masaj este postura „vino încoace", aşa cum mi-a descris-o Robin, o prietenă:

De când mă ştiu, am fost conştientă de existenţa punctului G, iar soţul meu ştie, în mod instinctiv, din ce punct anume trebuie să înceapă stimularea – după ce m-am udat complet! Introdu degetul mijlociu, cu palma în sus, şi foloseşte metoda „vino încoace", aplicând o mişcare de fricţiune pe peretele superior al vaginului. În scurt timp, ea se va simţi invadată de una dintre cele mai minunate senzaţii de fericire!

Joacă-te cu mine! Repetă metoda descrisă mai sus, exercitând însă o presiune fermă asupra punctului G, în jurul lui, cu mişcări întrerupte, oprindu-te spre a o întreba permanent ce simte de fiecare dată când îţi opreşti degetul într-un anumit loc. Dacă nu simte nimic, maseaz această zonă a punctului G cu mişcări lente, dar ferme. Observă şi reţine reacţiile pe care le are, apoi treci la următoarea zonă. Îmi place descrierea metodei „Joacă-te cu mine!", pe care mi-a trimis-o Michael, instrumentist:

Îi simt reacţia de fiecare dată când schimb felul în care o mângâi – intensitatea cu care o ating şi locul exact în care o mângâi mă fac să mă gândesc că interpretăm un duo instrumental, ceea ce te obligă să fii atent, să asculţi şi să îţi ascuţi simţurile pentru a percepe dinamica şi fiecare nuanţă pe care o imprimă melodiei partenerul alături de care cânţi.

Dragoste în canal. Treceţi degetul peste corpul punctului G ca şi când ai spăla un geam. În tot acest timp, întreab-o ce simte. Obiectivul tău este să afli cum se lasă punctul G pe fiecare latură, creând un canal

între corpul punctului G şi peretele vaginal. Introdu două degete, câte unul de fiecare parte a acestuia, şi fricţionează şanţurile, aplicând mişcări lente de du-te-vino, de câteva ori. Întreab-o ce simte (găseşti prezentarea completă a acestei metode în secţiunea „Descoperă punctul G" din capitolul 4).

— Dacă îţi spune că nu simte nimic —

Dacă partenera nu şi-a descoperit punctul G, sau dacă nu a ejaculat niciodată, probabil că nu este conştientă de sensibilitatea şi excitabilitatea acestuia. Crede-mă, dacă îi aplici mişcări de fricţiune pe peretele superior al vaginului, conform descrierii din această secţiune, de fapt îi fricţionezi şi îi mângâi punctul G, chiar dacă ea nu simte nimic.

Dacă partenera nu resimte nici o senzaţie provocată de stimularea punctului G, stabileşte în ce situaţie te afli, cu ajutorul următorului test simplu. Folosind degetele în cursul preludiului, formează-ţi o opinie legată de dimensiunea prostatei sale (punctul G), palpează peretele vaginal superior, începând de la orificiul vaginal până în locul în care se simte protuberanţa punctului G. Măsoară dimensiunile acestuia înainte şi după ce s-a excitat. Verifică dacă poţi stabili o modificare a volumului prostatei/punctului G – şi nu uita să o întrebi ce simte. Dacă vei observa că punctul G s-a dilatat după excitare, nu mai ai de ce să-ţi faci gânduri! Din acest punct, trebuie doar să exciţi punctul G. Continuă să practici toate tehnicile şi metodele descrise în acest capitol, cu scopul de excita, lent, dar cu succes, punctul G.

Dacă nu sesizezi nici o modificare de volum, este foarte probabil că ea nu va reuşi să ejaculeze prea curând. Există două explicaţii pentru această situaţie: 1) stimularea nu s-a făcut corect sau a fost prea scurtă; 2) nu este cu adevărat excitată; 3) este una din cele 10 la sută din totalul femeilor care au un punct G foarte mic sau al căror punct G este situat în spatele peretelui superior al vaginului; 4) nu s-a activat încă excitabilitatea naturală a punctului G. Continuă să practici toate tehnicile şi metodele descrise în acest capitol, cu scopul de excita, lent, dar cu succes, punctul G, şi/sau încurajeaz-o să citească şi să exerseze explorările pe cont propriu descrise în capitolul 4.

Cu timpul, s-ar putea să ajungi să simţi „noduli" în corpul punctului G. Iată ce mi-a scris un psiholog, care descrie astfel ce simte partenera lui când punctul G este excitat:

Simt aceste mici „boabe de mazăre" prin acoperişul vaginului, aproape ca pe un mănunchi de balonaşe minuscule cu apă, care la început sunt goale, apoi se umplu, pentru a se dezumfla imediat după ce a ejaculat.

ELIMINAREA MANUALĂ A EJACULAŢIEI

După ce ai găsit punctul G, lucrurile încep să se precipite şi totul devine foarte excitant. Metoda pe care o voi prezenta în continuare este o tehnică de lucru avansată, cu ajutorul căreia o poţi ajuta manual să ejaculeze. O dată ce ai aflat totul despre punctul G şi eşti versat în stimularea lui, *şi* după ce ai constatat că s-a dilatat şi a devenit sensibil la excitare, poţi „mulge ţâţa" pentru a provoca ejacularea. Şansele de reuşită sunt semnificativ mai mari, dacă o exciţi prin stimularea punctului G şi nu a clitorisului.

Mulge ţâţa – Este posibil să îţi faci partenera să ejaculeze de prima dată, chiar şi fără orgasm, dacă îi stimulezi cu mâna glanda prostatei şi îi „mulgi" ejaculaţia. Pentru a-i stimula punctul G, foloseşte cele trei metode descrise mai sus, apoi completează-o cu stimulare prin penetrare (descrisă mai jos în secţiunile „Masaj cu instrumentul iubirii" şi „Capul sus"). După ce punctul G s-a dilatat, iar partenera este excitată, aplică o mişcare de „mulgere", cu ajutorul degetelor, pornind de la coada punctului G şi continuând pe tot corpul acestuia. Alternează mişcarea de mulgere cu una fermă de „strângere şi rulare", exercitând presiune asupra şănţuleţelor.

Atenţie: Acest nivel al stimulării nu este recomandabil dacă partenera nu ştie ce faci, şi, cu siguranţă, este interzis dacă are rezerve în privinţa ejaculării. Ea trebuie să participe, ajutându-te atât la nivel fizic, cât şi psihic, prin mişcări de împingere şi/sau comandându-şi mental eliberarea ejaculaţiei. Fără concursul ei, tehnica are toate şansele de eşec, ceea ce va produce o stare de disconfort, sau chiar infecţii la

nivelul vezicii urinare, fiindcă va acumula o cantitate semnificativă de lichid pe care nu o poate elimina.

— La ce cantitate de ejaculaţie te poţi aştepta —

Iată ce mi-a spus un prieten despre cantitatea de ejaculaţie care te aşteaptă în taina punctului G, deşi, la început, este probabil şi cât se poate de normal ca partenera să elimine cantităţi mici de ejaculaţie:

Iubita mea poate elimina o cantitate de ejaculaţie care variază de la câteva linguriţe până la o jumătate de ceaşcă. Modalitatea principală prin care pot produce ejaculaţia este prin stimulare manuală a punctului G sau folosind metoda obişnuită de sex prin penetrare. Iubita mea a reuşit să aibă mai multe ejaculări într-o perioadă scurtă de timp, probabil de două până la patru ori în decurs de un minut, dacă are chef să facem dragoste şi dacă o stimulez corect.

Nu sună bine?

STIMULAREA PUNCTULUI G ŞI EJACULAREA ÎN TIMPUL CONTACTULUI SEXUAL

Foloseşte-ţi instrumentul iubirii – penisul – pentru a testa următoarele manevre de stimulare a punctului G. Aceste tehnici te vor ajuta să înţelegi mai bine cum reuşeşti să îi exciţi punctul G cu scopul de a provoca ejacularea cu ajutorul penisului.

Masaj cu instrumentul. Foloseşte buza capului penisului pentru a masa coada punctului G. La început, mişcă-te foarte încet, prin mişcări aproape imperceptibile, până când veţi simţi amândoi punctul G. Începe să introduci şi să îţi scoţi penisul, prin înşurubare, până atingi coada punctului G, să o fricţionezi şi să o masezi, exact aşa cum ai procedat cu degetele, intrând şi ieşind, apoi lateral, apoi în jurul punctului G, făcând

pauze scurte. După câteva şedinţe, poţi mări viteza operaţiunii, însă dacă te mişti prea repede ea nu va mai simţi nimic. Dacă îţi spune că nu mai simte, atunci redu ritmul şi continuă.

Capul sus. Foloseşte-te de vârful penisului pentru a fricţiona corpul punctului G. Apoi încearcă să localizezi zona cea mai sensibilă şi excitabilă. La unele femei, această zonă se află, pur şi simplu, la intrarea în vagin. Dacă lucrurile stau astfel, intră şi ieşi cu mişcări lente, tandre. Deosebit de excitant este să foloseşti şănţuleţul de pe marginea penisului pentru a stimula această zonă. Altor femei le place să pătrunzi mai profund în interiorul vaginului, sau să lucrezi în exterior sau lângă orificiul uretrei sau chiar pe el. Dacă partenera se tensionează, aminteşte-i că trebuie să se relaxeze şi să inspire profund. Observă reacţia diferită a partenerei când vaginul este relaxat sau când este încordat.

Sau, după cum mi-a mărturisit prietena mea Elaine, într-o delicioasă discuţie între noi, fetele:

Îmi place când se mişcă încet şi mă destind. Este ca şi când mi-ar transmite senzaţii pe care nu le-am mai avut niciodată, direct din penis. Senzaţiile sunt atât de intense, încât îmi vine să ţip şi să muşc! Am învăţat să respir şi să mă relaxez în timp ce am aceste senzaţii intense. Uneori se intensifică în asemenea măsură încât, de câteva ori, am avut un orgasm extrem de puternic, care m-a făcut literalmente să văd stele. După asemenea debuşeu fizic, care este întotdeauna însoţit de cantităţi abundente de ejaculaţie, mă uit la el ca la steaua mea călăuzitoare, zău aşa!

După ce lucrurile au ajuns în punctul în care amândoi simţiţi din plin plăcerea pe care v-o oferă un punct G plin de sevă suculentă, vă veţi putea bucura împreună de întreaga gamă de senzaţii şi de intensitatea relaţiei sexuale incitante care s-a creat între voi! Patru poziţii sexuale grozave sunt descrise în secţiunea „Cele mai bune poziţii pentru ejaculare", din capitolul 6. Este momentul să le citiţi, pentru că ele vă vor oferi idei noi despre felul în care vă puteţi juca cu punctul G şi cum puteţi stimula ejacularea cu succes în cursul raportului sexual. Reveniţi apoi în acest punct şi citiţi prezentarea pe care ne-au trimis-o două cupluri, a căror viaţă este plină de ejaculare feminină – asta ca să vă aveţi un impuls suplimentar pentru momentul în care punctul G al iubitei se dilată până la momentul exploziv:

John Setchell îşi aminteşte prima sa experienţă de acest gen:

Prima oară când am trecut prin experienţa EF, eram în poziţia 69, iar partenera se afla deasupra. Aveam câteva degete în ea şi îi stimulam activ punctul G presând-o către faţa mea, când, deodată, m-a stropit pe faţă şi pe piept. A fost extraordinar de excitant! În seara următoare, ne-am petrecut ceva vreme încercând să înţelegem ce se petrecuse şi am aflat foarte rapid ce trebuie să facem ca să fim siguri că putem repeta experienţa cu regularitate.

Lui Nan, videograf, îi place ejacularea în modul următor:

Ea să fie deasupra ta, în genunchi peste tine, cu ţâţele pe faţa ta, iar tu cu penisul sau degetele în ea. Din poziţia asta, este uşor să îi masezi punctul G, iar când termină, lichidul fierbinte care iese din ea îţi se scurge pe piept şi pe pântece. Super-intim; aşa îmi place mie – faţă în faţă, împărtăşind din plin evenimentul creat de punctul G.

Nu este obligatoriu ca aceste metode să dea rezultate de la prima încercare. Dacă totuşi ţâşneşte arteziana de ejaculaţie, consideră-te norocos. Probabil că vei fi obligat să faci nenumărate încercări pentru o perioadă considerabilă de timp pentru a produce ejacularea la femeie, chiar şi în cantitate infimă, deoarece tu o ajuţi să activeze o zonă care s-a strâns la multe femei, sau s-a închis, prin neutilizare, sau care a devenit inertă datorită unor fricţiuni şi lovituri prea intense.

Dacă vrei să reuşeşti, cea mai adecvată abordare este să incluzi aceste metode în partidele obişnuite de sex, făcând progrese pas cu pas, pe măsură ce exploraţi împreună această zonă. Procesul treptat de deblocare a punctului G în vederea ejaculării este un proces aducător de plăcere la nivel fizic, iar cu fiecare încercare, amândoi veţi simţi că, din punct de vedere sexual, aţi mai câştigat ceva, care vă apropie şi mai mult. Distracţie plăcută!

Orgasmul multiplu al bărbatului stimulează ejacularea femeii

Tipul de stimulare necesar excitării punctului G şi acumulării lichidului de ejaculat presupune adoptarea unui ritm mai lent, contrar

dorinţei masculine care este presat de ideea de a termina urgent şi pasional. Există totuşi câteva beneficii majore în privinţa adoptării unui ritm mai calm: partenera se va deschide din ce în ce mai mult şi va fi din ce în ce mai satisfăcută, iar tu trebuie să păstrezi penisul în erecţie o perioadă mai îndelungată de timp şi să ai orgasme multiple. O dată ce ai gustat din plăcerile pe care ţi le oferă o abordare a sexului într-un ritm mai lent, s-ar putea să descoperi că focul care mocneşte, însă cu intensitate, poate fi preferabil tipului de descărcare sexuală cu care eşti obişnuit.

Cea mai bună modalitate de a menţine scânteia aprinsă şi de a învăţa să te relaxezi în timp ce construieşti plăcerea într-un ritm mai lent, însă pe o perioadă mai îndelungată, este să ai orgasm multiplu. Prin intermediul acestei practici infinit mai plăcute, bărbatul învaţă să facă diferenţa între reacţia de ejaculare şi orgasme. A-şi însuşi tehnica de declanşare a orgasmului multiplu fără ejaculare este pentru bărbaţi la fel de simplu, pe cât este de simplu pentru femei să înveţe să combine ejacularea *cu* orgasmul.

În cartea lor, *The Art of Conscious Loving (Arta iubirii conştiente)*, Charles şi Caroline Muir, pionieri şi organizatori de seminarii în domeniul practicilor sexuale tantrice, evidenţiază numeroasele avantaje pe care le reprezintă pentru bărbaţi deprinderea conştientizării momentului de ejaculare. Unul dintre avantaje este acela că „bărbatul care reuşeşte să exercite un asemene tip de control îi va oferi femeii libertatea de a-şi pierde, în cele din urmă, controlul asupra propriei persoane".

Starea de abandon şi de epuizare fizică, afectivă şi mentală, pe care o au majoritatea bărbaţilor după o partidă de sex va lipsi dacă aceiaşi bărbaţi au orgasm fără să ejaculeze, deoarece ejacularea este cea care consumă energia bărbatului. În absenţa ejaculării, majoritatea bărbaţilor vor constata că nivelul lor energetic se menţine la aceleaşi cote şi după ce au făcut sex. Iată şi o veste bună pentru femei, care prea adeseori rămân frustrate dacă nu au avut orgasm, dar bărbatul a terminat prea repede, simţindu-se astfel abandonate şi triste dacă bărbatul se retrage brusc după ce a avut orgasm.

Victor Gold, care a apărut în filmul meu de prezentare *Tantric Journey to Female Orgasm: Awaken Your G-Spot (Călătorie tantrică în universul orgasmului feminin: activarea punctului G)*, practică ejacularea controlată de peste douăzeci de ani. În prezent în vârstă de cincizeci şi cinci de ani, el ne explică care este opinia sa în privinţa vitalităţii sporite prin ejacularea controlată:

Când ejaculez cu adevărat, lucru care se întâmplă destul de rar, sunt conştient că pierd o cantitate enormă de energie. Unii bărbaţi sunt capabili să ejaculeze mai frecvent decât alţii şi totuşi reuşesc să îşi păstreze intactă vitalitatea. Am întreprins numeroase cercetări în domeniul ejaculării controlate. În principiu, frecvenţa ejaculării este determinată de vârsta, starea de sănătate, condiţia fizică şi nivelul de stres la care este supus individul respectiv. Cu alte cuvinte, bărbaţii mai în vârstă, cu probleme de sănătate, trebuie să ejaculeze mai rar, în timp ce bărbaţii tineri, mai sănătoşi, pot ejacula mai des.

Bărbaţii şi femeile care au parcurs această carte până în acest punct, vor înţelege cu uşurinţă cum este posibil să ai orgasm fără a ejacula. Practic, sarcina femeilor şi a bărbaţilor este aceea de a deveni conştienţi de existenţa nevoii şi a dorinţei de a ejacula; femeile trebuie să înveţe că se pot excita şi cum trebuie să devină mai deschise la această idee, iar bărbaţii trebuie să înveţe care este momentul când ejaculaţia se pregăteşte să ţâşnească şi cum să o reprime.

Metoda care le permite bărbaţilor să facă distincţia între orgasm şi ejaculare este foarte uşor de însuşit, însă învăţarea tehnicii prin care poate fi controlată dorinţa de a ejacula, este – şi nu cred că este nevoie să o spun – mult mai dificilă. Un bărbat cu care discutam la un moment dat explica întregul proces de învăţare într-o manieră extrem de simplă: „Poţi învăţa cum să stăpâneşti ejacularea în momentul orgasmului (eu am învăţat s-o fac), antrenând muşchii PC din zona prostatei să nu se contracte în timpul orgasmului". Este exact ceea ce au învăţat să facă femeile în mod inconştient, cu scopul de a-şi reţine ejacularea.

Există câteva tehnici pe care le puteţi învăţa dacă vreţi să vă abţineţi în momentul ejaculării – având însă orgasm:

- În momentul în care devii conştient că eşti pe punctul de a ejacula, nu mai fă nici o mişcare şi roag-o pe parteneră să se oprească şi ea. Presează cu degetul locul aflat între anus şi scrot, numit „perineu". Aşteaptă până când dorinţa cedează şi continuă abia după aceea.
- Prinde-ţi penisul ferm în jurul vârfului, sau prinde-ţi între degete testiculele şi trage în jos. După ce vei fi învăţat cum să te

stăpâneşti să nu ejaculezi, te vei putea dispensa cu uşurinţă de aceste metode, putând să îţi atingi scopul prin simple exerciţii de respirare.

O casetă audio extrem de sexy, intitulată *Be the Man of Her Fantasies!* (*Fii bărbatul visurilor ei!*), realizată de Maryse Cote (cunoscută şi sub numele de vulpea canadiană Ishtara), oferă garanţia că prima experienţă de ejaculare controlată poate fi una erotică! (Vă urez mult succes în reprimarea ejaculării, călăuziţi de vocea şi atitudinea ei incredibilă. Totuşi, vă recomand cu căldură să îi faceţi o vizită!) Două cărţi excelente, care tratează credinţa străveche conform căreia reţinerea ejaculaţiei sporeşte vitalitatea bărbaţilor, oferind detalii importante referitoare la reuşita ejaculării controlate, sunt lucrările Maestrului Mantak Chia: *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* (*Secretele taoiste ale iubirii: cultivarea energiei sexuale masculine*) şi *The Multi-Orgasmic Man* (*Bărbatul cu orgasme multiple*). (De consultat şi secţiunea „Resurse" de la finalul acestei cărţi, pentru informaţii detaliate şi un ghid practic referitoare la ejacularea controlată a bărbatului.)

Până de curând, metodele de acest tip, privind controlarea ejaculării masculine, erau singurele cunoscute şi disponibile pentru bărbaţii care doreau să adopte un ritm mai lent, cu scopul de a-şi ajută partenera în declanşarea orgasmului la nivelul punctului G, sau să acceadă la sferele superioare ale schimbului de energie sexuală. Numai că ejacularea masculină este modelată după un clişeu depăşit, conform căruia bărbaţii trebuie „să deţină permanent controlul" asupra propriei persoane. Adevărul este că majoritatea bărbaţilor resimt ejacularea masculină controlată mai degrabă ca pe o tortură decât ca pe o plăcere, practic ea făcând să sporească presiunea legată de atingerea performanţei, şi nu să o domolească. Aceste obstacole pe care le ridică metodele de ejaculare masculină controlată pot înăbuşi înseşi efectele pe care ar trebui să le producă: uitarea de sine în cadrul relaţiei şi plăcerea erotică. Mult prea frecvent, ejacularea masculină controlată este percepută de unii ca o distanţare şi mai pronunţată faţă de actul sexual, presupunând încetinirea ritmului suficient de mult încât să ofere satisfacţie partenerei.

Jack Johnson, licenţiat în ştiinţe umaniste, este susţinătorul orgasmelor multiple la bărbaţi, în detrimentul ejaculării controlate la aceiaşi. Tehnica pe care o predă nu presupune folosirea unor metode de comprimare sau

de blocare temporară, însă elimină sentimentul obligativităţii reţinerii energiei sexuale. În schimb, el se concentrează asupra deschiderii faţă de plăcerea sporită, care însoţeşte orgasme ce se succed în cascadă. Recomand cu căldură excelentul CD audio pe care l-a realizat, intitulat *Male Multiple Orgasm* (*Orgasmul multiplu la bărbaţi*), ca o introducere către această lume nouă a plăcerilor masculine. Autorul oferă sprijin permanent pe pagina sa web, www.multiples.com, prin intermediul chat-urilor săptămânale, testimonialelor audio şi al rubricii de întrebări şi răspunsuri, vizitată de alţi bărbaţi care învaţă să depăşească metoda frustrantă a ejaculării controlate prin atingerea orgasmului multiplu. Autorul este prezent în lista de la sfârşitul cărţii, în sub-secţiunea „Pentru bărbaţi: Mai multă plăcere, mai puţin control", din secţiunea „Resurse".

Focul pasiunii şi iubirea pătimaşă vor fi prezente în cadrul orgasmului multiplu, numai că parfumul plăcerii şi sincronizarea vor fi diferite. Pe măsură ce partenera va deveni tot mai sensibilă şi excitabilă la nivelul punctului G, ceea ce poate presupune mulţi ani de practică sexuală, ea poate avea o reacţie de jenă şi surescitare la nivelul punctului G înainte de a se excita. Imaginaţi-vă că cineva vă atinge prostata într-o manieră din care lipseşte componenta erotică; nu este prea plăcut. În acelaşi mod, şi o femeie va bate în retragere la atingerea rece, distantă, lipsită de sentiment, întrucâtva brutal, a prostatei sale, care nu a fost corect stimulată, însă care a fost sensibilizată. Dacă te grăbeşti să faci sex în acest moment, punctul G se va închide şi va deveni inert – aşa cum se întâmplă şi în cazul stimulării exagerate a clitorisului. Totuşi, în clipa în care o femeie cu prostata (punctul G) sensibilizată este excitată şi pregătită pentru actul sexual, ea va primi cu bucurie penetrările profunde şi pasionale.

Prin urmare, penetrarea nu va constitui un lucru care aparţine trecutului, doar sincronizarea va fi diferită. Lasă-i partenerei timp suficient să îşi umple cu sevă punctul G, iar ea îşi va deschide inima pentru tine şi va fi mult mai satisfăcută de relaţia voastră sexuală decât a fost vreodată în viaţa ei. Mai mult decât atât, bărbaţii cu orgasm multiplu pot pătrunde într-un tărâm de mare intimitate care se deschide prin combinarea emoţiilor profunde cu pasiunea erotică. Acesta constituie primul pas către ceea ce anticii numeau „a fi binecuvântat cu nemurire".

Intrând în templul iubirii

Stimularea şi orgasmul la nivelul punctului G au o profundă încărcătură emoţională, prin însăşi natura lor. În mod tradiţional, emoţiile nu sunt apanajul masculinităţii, însă, dacă bărbatul îşi doreşte să îşi ajute partenera să ejaculeze, este preferabil să înţeleagă legătura dintre emoţiile şi orgasmul produse la nivelul punctului G. Iată ce mi-a scris o femeie, după ce a vizionat caseta mea de prezentare, despre emoţii şi experienţa orgasmului la nivelul punctului G, care îi oferă un sentiment de împlinire:

Încerc să [protejez] vanitatea şi erecţia bărbatului, aşa cum am fost noi, femeile, învăţate s-o facem, fiind drăguţă şi atentă la ce vrea el. [Dacă nu-mi lasă] timp suficient să mă excit, să am orgasm profund şi să ejaculez, atunci mă închid. Adevărul este că sunt mult mai fericită când am orgasm. Am sentimentul că pot merge mai departe. Altfel, mă împotmolesc, lucrurile se blochează, nu numai referindu-mă la orgasm, ci şi din punct de vedere emoţional şi psihic. Am resentimente pe care mi-e greu să le înăbuş. Am o senzaţie de eliberare când am orgasm la punctul G, îmi exprim fără oprelişti emoţiile şi ejaculez, şi remarc că sunt mai fericită în aceste momente.

Bărbaţii şi femeile se excită la lucruri diferite. Diferenţa esenţială dintre bărbaţi şi femei este explicată de Charles şi Caroline Muir în cartea lor, intitulată *Tantra: The Art of Conscious Loving*. Autorii explică faptul că femeile, în general, interpretează „intimitatea sexuală" prin prisma relaţiei cu inima sau sufletul, mai degrabă decât cu actul sexual fizic, dar că „atunci când apare, pentru o femeie, adevărata intimitate sexuală, pasiunea sexuală va deveni produsul său secundar". Pe de altă parte, ceea ce îi excită în general pe bărbaţi este gândul la actul sexual fizic. Dacă lipseşte stimulentul care o excită cel mai mult pe femeie, ea poate rămâne nesatisfăcută la nivel primar, ceea ce poate conduce, în timp, la pierderea interesului faţă de sex.

Karan este o prietenă de-a mea care mi-a scris explicându-mi de ce nu mai este interesată de sex sau de bărbaţi în ultima vreme. Spusele ei ilustrează în mod sugestiv explicaţia furnizată de soţii Muir despre faptul

că femeile ating excitarea sexuală prin conexiune sufletească, şi că tânjesc după relaţionare afectivă şi energetică:

Excitare. Să te dezbraci... asta-i tot ce înseamnă pentru mine acum. Ce-mi doresc eu este comuniune, interacţiune la nivel intelectual. Adică excitare la nivel spiritual. Un bărbat care reuşeşte să aprindă în mine scânteia pasiunii, mă cutremură din temelii, face să mi se cutremure sistemul nervos.

Pentru femei, sentimentul de siguranţă afectivă este un factor important care contribuie semnificativ la crearea stării de relaxare propice ejaculării. Siguranţă înseamnă a te simţi liberă şi neîngrădită, atât de liberă încât să îţi exprimi sentimentele, să fii tu însăţi fără reţineri şi să fii sigură că vei primi acelaşi răspuns din partea partenerului, nu că vei fi întreruptă de ejacularea bărbatului cu mult timp înainte de a te simţi pregătită. Scrisoarea primită de la Ana, o altă tânără participantă la seminarul meu, şi destinată iubitului ei, relevă câteva aspecte referitoare la legătura dintre a te simţi în siguranţă din punct de vedere afectiv, suficient de mult încât să îţi dezvălui adevăratul eu, şi a atinge orgasmul la nivelul punctului G:

Punctul meu G este chiar la intrare, încărcat de senzaţii. Este intens, nebunatic şi iubitor.
Tânjeşte să fie mângâiat şi să se deschidă, să ştie că sunt în siguranţă alături de tine, fiindcă tu înţelegi cât de important este pentru mine să permiţi sentimentelor mele să se manifeste. Cum ştii tu să mă înnebuneşti şi să mă aduci în pragul extazului cu tăria ta, felul în care mi-ai găsit punctul G şi l-ai frecat intenţionat cu penisul – încât mă abandonez senzaţiilor pe care mi le oferă mângâierile tale încărcate de iubire; pentru mine, este perfect. Am mai avut şi înainte această „senzaţie la punctul G", pasageră, însă, şi n-am făcut niciodată legătura cu punctul G sau cu dragostea; de aceea, sentimentele mele nu au evoluat. Acum, ştiu însă că iubirea mea creşte pe măsură ce devin tot mai conştientă de ceea ce mi se întâmplă, şi o dată ce am ajuns la acest nivel de conştientizare, am nevoie tot mai mult de relaţia sexuală cu tine.

Un mic avertisment privind descătuşarea dorinţei feminine prin stimulare şi orgasm la nivelul punctului G: este de ordin afectiv şi pofticios. Am vorbit cu nenumărate femei care îşi doresc cu ardoare să stabilească o legătură afectivă cu partenerul respectiv în timp ce fac sex. Arta erotică cu care bărbatul tratează punctul G al partenerei îi va permite acesteia să îşi exprime o nevoie profundă care nu a fost satisfăcută până atunci, sau care a condus numeroase femei, prin abordare greşită, la frustrare sau iritare, datorită, în special, sentimentelor diferite pe care le au bărbaţii şi femeile referitoare la semnificaţia intimităţii, dar şi datorită faptului că s-a crezut, până nu demult, că elementul anatomic care declanşează erotismul feminin întemeiat pe trăire sufletească este „un OZN".

Fii, aşadar, pregătit pentru aceste efuziuni sentimentale. Ele constituie semnalul că trebuie să îţi exprimi sentimentele şi să le împărtăşeşti partenerei, că trebuie să îţi deschizi urechile şi inima la ce are să îţi spună. Ceea ce vă spun poate părea încâlcit, însă ar fi bine să înţelegi cum trebuie abordat subiectul, dar, mai ales, că trebuie să îi acorzi partenerei timp. Iată ce experienţă a avut un G-Man experimentat şi cum a abordat el emoţiile pe care le-a adus la suprafaţă stimularea punctului G. Raul este actor amator şi pădurar şi locuieşte în nordul Californiei. El a apărut în filmul meu, *Tantric Journey to Female Orgasm: Awaken Your G-Spot*.

Nu-mi place să fac sex oriunde şi oricum. Tratez sexul ca pe un loc de cucerit. Pur şi simplu îmi propun nu să am orgasm, ci să mă culc în pat. Când partenera mea devine tandră şi afectuoasă şi este invadată de emoţii, râd bucuros şi încep să îi cânt.

Saul, şi el actor, în vârstă de şaizeci şi cinci de ani, ne spune:

Îndată ce s-a creat intimitatea între noi şi ne simţim bine, iar ea este fericită şi plină de plăcere (după ce am sărutat-o şi am mângâiat-o cu tandreţe), aştept până când simt punctul G pregătit, plin şi mustind. Abia atunci îl ating, cu delicateţe, şi simt cum trupul ei este cutremurat de valuri de plăcere. În acel moment, totul se petrece la nivel intuitiv, încât nu mai este nevoie să gândesc sau să conştientizez. Pur şi simplu ştiu ce trebuie să fac. Şi urmează focurile de artificii.

Punctul G reprezintă practic inima dorinţei erotice a femeii. Aşadar, ce trebuie făcut? Respectă următoarele reguli de trafic:

ATENŢIE!

ZONĂ SENSIBILĂ!

REDUCEŢI VITEZA!

Acest templu al iubirii este plin de mister şi încărcat de nestemate. Arată-ţi adoraţia, fii ludic, vorbeşte-i, ascult-o şi redu viteza.

Pentru a pătrunde în templul iubirii – adică actul de iubire puternic afectiv, care stabileşte legătura sentimentală între parteneri, prin stimularea punctului G – trebuie să te concentrezi asupra realizării şi experimentării legăturii afective. Apoi, ca prin minune, instrumentul iubirii în erecţie va şti singur ce are de făcut şi va primi, în cele din urmă, toată atenţia pe care o merită. Cu alte cuvinte, cu cât reduci mai mult ritmul, cu atât mai intense vor fi sentimentele pe care le resimţi. După ce îşi va fi însuşit arta orgasmului multiplu fără ejaculare, bărbatul va fi recompensat de o ploaie de atenţii fericite şi radioase din partea partenerei, ca şi de excitanta experienţă a ejaculaţiei primite în plin pe pântecele său.

Concentrându-te asupra stabilirii legăturii afective cu partenera şi atingând plăcerea erotică prin reducerea ritmului, vei deschide calea de acces către orgasmul multiplu. După accidentul la coloana vertebrală, suferit în urma unei coliziuni auto, Robert a descoperit că are dureri în cursul ejaculării. A învăţat cum să îşi controleze ejacularea studiind fenomenul alături de Jack Johnson. Iată ce ne spune despre CD-ul audio realizat de Johnson, intitulat *Male Multiple Orgasm*:

Am impresia că am fost predestinat să fac asta toată viaţa. Este perfect natural. În special din cauza accidentului, când am orgasm şi ejaculez, simt că mi se scurge toată vlaga, însă, cu fiecare orgasm multiplu, simt cum mă încarc, iar după aceea mă simt prezent şi perfect conştient, încărcat din punct de vedere erotic şi fericit întreaga zi. În general, sunt mai mulţumit, mai ales pentru că am scăpat de tensiunea relaţiei noastre care nu era de suprafaţă, dar care exista, fiindcă presupun că am trăit tot timpul cu senzaţia că trebuie să fiu la înălţimea nevoilor sexuale ale femeii. Am

învăţat să prelungesc actul sexual cât mai mult posibil, reţinându-mi ejaculaţia – în timp ce ea are mai multe orgasme – până într-acolo, încât uneori nici nu reuşesc să termin. Înainte credeam că ce fac este cel mai grozav lucru din lume, acum am depăşit la mare distanţă chestia asta.
Aceste orgasme multiple, care îmi oferă o plăcere mai mare, mă ajută să îmi controlez durerea; şi chiar am început să mă vindec de pe urma accidentului.

După ce am dansat atât de mult în braţele bărbaţilor, ca şi pe scenă, de altfel, ştiu că şi bărbaţii, nu numai femeile, îşi doresc să stabilească o legătură afectivă şi iubesc la nebunie îmbrăţişările pasionale, care conduc la starea de beatitudine erotică. Casele şi paginile web cu specific sexual sunt pline până la refuz de bărbaţi care caută acea imagine sau relaţie lipsită de inhibiţii, capabilă să le potolească setea de excitare sexuală reciprocă şi de abandon total. Am discutat cu nenumăraţi bărbaţi care suferă şi ei, în căutarea unei experienţe care să le ofere mai mult.

Fiecare mângâiere a punctului G reprezintă o ocazie minunată de a stabili o relaţie umană autentică. Dacă abordaţi tematica punctului G şi a ejaculării feminine ca pe o nouă tehnică manuală de folosit în relaţiile sexuale, iar actul sexual în sine ca pe un act sportiv, rataţi însăşi ocazia de a stabili o relaţie. Oricât de profund v-aţi dori să atingeţi intimitatea sexuală, trebuie să ştiţi că, numai înţelegând pe deplin erotismul sufletului feminin, ca şi modalităţile sale de expresie prin intermediul punctului G, aţi găsit soluţia la una dintre problemele cele mai vechi care dăinuie între bărbaţi şi femei – incapacitatea de a atinge satisfacţia reciprocă din punct de vedere emoţional şi sexual.

Dacă partenera doreşte să pătrundă pe acest tărâm împreună cu tine, însă descoperă că întâmpină numai obstacole, capitolul următor îţi va explica cum o poţi ajuta să depăşească obstacolele care o împiedică să îţi devină partener cu drepturi egale, fără inhibiţii, atât în sex, cât şi în viaţă. Acest procedeu te va ajuta să stabileşti legătura pe care şi-o doreşte şi ea.

PARTEA A III-A

Acceptarea IZVORULUI FEMINITĂŢII

CAPITOLUL 8

VINDECAREA PUNCTULUI G

Una dintre prietenele mele, Melinda, este o femeie în jur de cincizeci de ani, proaspăt divorţată, cu părul lung, de culoarea nisipului, şi un corp efilat, pe care îl menţine într-o excelentă condiţie fizică datorită frecventelor excursii în deşertul din zona de sud-vest şi a nenumăratelor exerciţii de yoga şi de meditaţie. Nou asumata ei libertate îi permite, în fine, să îşi exploreze potenţialul sexual, lucru pe care îl face acum pentru prima oară în viaţa ei. S-a hotărât să îşi găsească singură punctul G şi, după câteva tentative, şi-a sunat noul iubit şi i-a spus, exclamând: „L-am găsit!"

I-a arătat descoperirea pe care a făcut-o şi l-a rugat să reţină exact locul în care se află. Când el a început să îi mângâie punctul G, Melinda s-a simţit invadată de un val de iubire tandră, la nivel fizic şi afectiv; ambele păreau însă ambalate într-o singură senzaţie. Hotărând că este suficient pentru moment, nu a continuat exerciţiile. Cu toate acestea, a continuat să îmi vorbească despre acest subiect luni de zile, făcându-mă să mă întreb ce alte senzaţii o mai fi avut.

Câteva luni mai târziu, mi-a mărturisit că s-a simţit copleşită de sentimente combinate de nostalgie şi de dorinţa arzătoare de a avea o relaţie sentimentală intimă cu un bărbat pe care să îl iubească, dar că îi este frică că nu va primi exact ce îşi doreşte.

Suferea serios şi abia se abţinea să nu izbucnească în plâns. Mi-a spus că nu înţelesese ce legătură există între exerciţiile de explorare a punctului G şi aceste sentimente, dar că abia acum pricepe de ce a simţit instinctiv că nu trebuie să continue o vreme experimentele la nivelul punctului G.

În capitolele anterioare, am aflat, din mărturiile directe ale unor femei, că dorinţele lor de a se implica la nivel emoţional şi de o manieră mai intimă în relaţiile sexuale sunt, în mod inevitabil, legate de deblocarea punctului G, de obţinerea orgasmelor la nivelul punctului G şi de ejaculare. Pentru unele femei, primele încercări de explorare a punctului G, iniţial marcate de entuziasm, se întrerup brusc, sau entuziasmul autentic al începutului se transformă în nepăsare. Acest capitol îşi propune să ofere câteva explicaţii legate de motivele pentru care se produce această schimbare de atitudine. Una dintre metodele eficiente de abordare a blocajelor instalate la nivel sexual şi de recuperare a interesului sănătos faţă de sex, capabil să permită continuarea procesului de descoperire, este masajul punctului G, descris în acest capitol.

Deoarece această metodă foloseşte tehnicile fundamentale de conştientizare a existenţei punctului G, după cum au fost explicate în secţiunea „Stimularea punctului G" din capitolul 4 şi în capitolul 7, oricine poate utiliza aceste informaţii, de la începători şi până la avansaţi. Bărbaţii vor găsi aici câteva explicaţii importante referitoare la cauzele care provoacă scăderea interesului sexual al partenerei, dar şi la rolul important pe care îl poate juca bărbatul în încercarea de a-şi sprijini partenera să depăşească această barieră.

Ejacularea feminină nu se reduce la simpla expulzare a ejaculaţiei la o distanţă cât de mare posibil – deşi este un lucru simpatic. Rolul punctului G nu se rezumă la obţinerea unor orgasme ameţitoare, deşi ele sunt rezultatele delicioase ale stimulării aceluiaşi punct. Dimpotrivă, după cum ne-au explicat sexologii şi alţii, citaţi în capitolele 2 şi 6, trezirea la viaţă şi stimularea punctului G se referă la descoperirea potenţialul erotic al corpului, care deţine, practic, un potenţial nelimitat şi o capacitate uriaşă de exprimare a sentimentelor, a iubirii şi a intimităţii. Descoperirea secretelor intime legate de punctul G reprezintă, mai degrabă, conştientizarea, şi nu punerea în practică a unor tehnici, şi se referă mai ales la proces, şi nu la obiective, nefiind un

scop în sine, la relaxare şi la devenirea propriei persoane, iar nu la adăugarea a încă unei sarcini pe lista de priorităţi. Dacă abordăm punctul G din această perspectivă, nu facem decât să îi acordăm corpului şi feminităţii ceea ce i se cuvine. Înscriindu-ne pe această traiectorie, vom descoperi că punctul G ne deschide calea către intimitate, devenind un instrument de exprimare a iubirii.

Traume sexuale şi punctul G

Punctul G deschide o cale de acces către aspectele profunde ale exprimării sexuale şi ale intimităţii în care pătrund femeile, unele dintre ele blocându-se, în plin proces, din cauza unor amintiri dureroase sau a unor evenimente neplăcute din trecut. Aceste femei îşi doresc să facă dragoste cu partenerii, să aibă o relaţie deschisă şi bazată pe încredere, însă se simt teribil de vulnerabile, lucru care poate duce la îndepărtarea sau chiar la respingerea partenerilor de care vor să se apropie pentru a stabili o relaţie.

În cursul vieţii, una din patru femei trece printr-o experienţă de agresiune sexuală violentă. Chiar şi cele care nu trec prin experienţe traumatizante de acest tip sunt influenţate în mod negativ de cultura în care trăiesc, prin mesaje formulate cu insistentă agresivitate, care se insinuează în societatea respectivă, de genul: „vreau să fac sex acum", „las' că n-ai tu nici un punct G", „femeile nu ejaculează", „să mergem la chirurg şi să scăpăm de problema asta şi te vei simţi mai bine". Nu este aşadar de mirare că efectul direct asupra femeii va fi un blocaj grav la nivelul respectului de sine şi al integrităţii sale sexuale.

Toate aceste mesaje negative se vor acumula la nivel fizic, în organism, sub forma amintirilor. Pentru a înţelege cum funcţionează această „memorie a organismului", femeile pot recurge la o tehnică extrem de utilă, de aplicat la nivel fizic, care le poate proteja şi vindeca de toate tipurile de atac la adresa sexualităţii lor, de la cele mai neînsemnate, până la cele mai grave.

Reţinem durerea, suferinţa emoţională şi trauma fizică la nivelul muşchilor şi al organelor corpului. În anii 1940, Wilhelm Reich, sexolog, psiholog şi discipol al lui Freud, lansa o teorie conform căreia în corpul uman există circuite prin care „circulă" liber energia. Această energie poate fi blocată în urma unor dureri şi traume de natură afectivă, deoarece incidentele de acest gen sunt stocate sub forma amintirilor, la nivel fizic,

în mușchi și în organe, provocând tensionarea și/sau blocarea acestora, și inhibând circulația liberă a energiei. Reich denumea crearea acestor blocaje musculare drept „crearea scutului de protecție de către organism".

Care sunt locurile în care este logic să apară cicatricele de ordin emoțional lăsate de abuz sau traumă sexuală? Exact, punctul G și mușchii PC. De pildă, violul este un incident traumatizant, care poate să blocheze capacitatea femeii de a fi disponibilă față de actul sexual și de a avea încredere în relațiile sexuale, putând astfel conduce la formarea scutului protector la nivelul organelor genitale. Crearea scutului explică de ce anumite zone ale punctului G sunt dureroase la atingere. Dacă penetrarea vaginului este acceptată, fără a fi dorită cu adevărat, ea poate provoca, la rândul său, grave tulburări – deoarece presupune „să te minți pe tine însăți" – nereușind să producă armonizarea dintre minte și trup. Și această atitudine poate produce leziuni, care se vor instala, asemenea cicatricelor, la nivelul punctului G, manifestându-se prin existența unor zone pasive la mângâiere.

Tratarea experiențelor traumatizante este un domeniu relativ nou al psihoterapiei și un proces în plină ascensiune. În prezent, există nenumărate publicații care tratează efectele produse la nivel mental și comportamental de către suferințe și traume afective, însă puține dintre acestea cuprind metode terapeutice, vindecarea producându-se numai dacă vor fi tratate efectele experiențelor traumatizante la nivelul organismului. Metodele psihoterapeutice sunt însoțite de masaj adecvat. Mai ales în cazul traumelor sexuale, masajul la nivelul punctului G poate constitui o metodă benefică de susținere a procesului de vindecare.

Deblocarea punctului G și vindecarea cicatricelor emoționale și sexuale este posibilă numai dacă înțelegem capacitatea punctului G de a se deschide din nou către plăcere și schimb de energie. Cu timpul, punctul G devine mai excitabil prin conștientizarea tot mai mare a existenței și a capacităților sale. Conștientizarea la acest nivel determină și alte modificări comportamentale. Astfel, vei reuși să îi ceri partenerului să te aștepte până când te simți excitată cu adevărat. Îi vei cere să nu se grăbească, astfel încât să gustați împreună senzualitatea și emoțiile momentului. Vei simți modificările care se produc la nivel vaginal, el devenind mai împlinit, mai plin de sevă și mai excitabil. Vei simți o dorință mai intensă față de partener. Le recomand, totuși, tuturor să insiste mai mult asupra stimulării punctului G, fiindcă numai astfel va fi adus la lumină întregul său potențial legat de producerea plăcerii. Una

dintre cele mai eficiente metode în atingerea excitabilităţii maxime este masajul la nivelul punctului G.

Blocaje afective în excitabilitatea punctului G

Înainte de a oferi explicaţiile referitoare la mecanismul de funcţionare a masajului la nivelul punctului G, aş dori să relatez o întâmplare legată de incursiunile pe care le-am făcut eu însămi în domeniul vindecării sexuale, utilizând aceste tehnici impresionante.

Cu ceva timp în urmă, m-a abordat Jerry, terapeut şi maseur. Vizionase filmul meu despre ejacularea feminină şi dorea să îmi vorbească despre experienţa lui în tratarea cazurilor de abuz sexual şi masaj la nivelul punctului G. După cum mi-a mărturisit, el face parte dintr-un mic grup de specialişti care îşi desfăşoară activitatea profesională în acest domeniu, şi m-a invitat să asist la o demonstraţie gratuită.

Spusele lui m-au intrigat, cu toate că nu îi fusesem niciodată pacientă, deoarece nu aveam suficientă încredere încât să îi permit unui străin să facă studii la un nivel atât de intim pe propria mea persoană. Nici măcar după ce mi-am repetat că experienţa putea contribui pozitiv la activitatea mea de cercetare a ejaculării feminine, nu mi-am putut depăşi reţinerea, deci nu i-am acceptat oferta. Câţiva ani mai târziu, am cunoscut un alt terapeut specializat în tratamentul traumelor sexuale, Victor Gold, şi, deşi eram convinsă că pot avea încredere deplină în el, tot nu m-am simţit pregătită să descopăr secretele dureroase pe care le ascunde propriul punct G. Astfel încât am lăsat să treacă pe lângă mine şi ocazia pe care mi-a oferit-o Victor.

În urmă cu un an, am început şedinţele de auto masaj la nivelul punctului G, folosind bagheta de cristal (accesoriul sexual subţire, din plexiglas, pe care l-am prezentat în capitolul 5) pentru a testa mesajele senzoriale pe care le transmite zona respectivă. Am remarcat atunci existenţa unei porţiuni dureroase în zona punctului G. Aveam o uşoară senzaţie de jenă atunci când o atingeam. Am exercitat presiune asupra punctului respectiv timp de două minute, apoi am masat întreaga zonă, încercând să nu mă implic la nivel emoţional. Am repetat procedura de câteva ori în decurs de câteva luni. În tot acest răstimp, am devenit conştientă de faptul că punctul G se dilata tot mai mult şi devenea tot mai excitabil, totuşi, nu eram ferm convinsă de acest lucru. Ceea ce am

remarcat, totuşi, cu certitudine, este că acea porţiune inflamată a punctului G încetase să mai fie dureroasă.

În urmă cu câteva luni, m-am hotărât să apelez la un alt tip de abordare în cadrul şedinţelor de studiu pe propria mea persoană. Am ales un dildo confecţionat din obsidian. M-am fixat asupra unei abordări experimentale a vindecării la nivel general, mai degrabă decât să mă concentrez asupra unei zone anume, mai sensibile, a punctului G. Am introdus complet dildoul în vagin, am practicat exerciţii de respirare şi de extindere a corpului, aşteptând să resimt cât mai multă plăcere. În acel moment, eram singură de doi ani, iar în ultimul an nu făcusem deloc dragoste. În acea zi, am avut sentimentul nu numai că studiam zona, ci că practicam un adevărat ritual care se dorea a fi exprimarea sinceră a nevoii de schimbare, prin modificarea unor clişee sexuale care nu mi se mai păreau nici adecvate, nici utile.

Pe măsură ce se derula acest ceremonial formal, nu eram foarte sigură nici ce urma să fac, nici ce ar fi trebuit să fac. Apoi, în minte mi-a apărut imaginea unui bărbat care m-a iubit cu adevărat, şi care mă fixa în ochi, cu o privire încărcată de iubire, transmiţându-mi astfel sentimentele sale într-o încercare de a produce corpului meu plăcere. Întotdeauna am încercat să fac o delimitare între sex şi iubire, însă acum nutream dorinţa de a resimţi plăcerea sexuală şi iubirea în acelaşi timp, adică atât în corpul, cât şi în sufletul meu. Voiam să ştiu cum este să simt şi cu sufletul plăcerea sexuală, să aflu cum este să simţi amestecându-se caldele sentimente de iubire cu minunatele senzaţii de plăcere sexuală. Astfel încât, m-am agăţat de imaginea mentală.

Era destul de complicat să mă concentrez asupra laturii erotice, fiindcă în acelaşi timp trebuia să jonglez cu gândurile care nu îmi dădeau pace, legate de acea persoană, de sentimentele mele, de dragostea pe care mi-o oferea el, iubirea pe care o simţeam eu, şi plăcerea sexuală. Mă simţeam asemenea unei adolescente la primele ei ore de şofat, învăţând să conducă o maşină cu schimbător de viteze. Când nu am mai putut ţine piept acestei avalanşe de senzaţii, iar sentimentul s-a estompat, m-am oprit, m-am adunat şi am mai făcut încă o încercare.

Într-un târziu, am reuşit să adun toate aceste piese împreună, iar rezultatul a fost orgasmul. Un orgasm atât de plăcut, de cald şi de intens! Însă, aproape instantaneu, am fost copleşită de unul dintre cele mai puternice, pustiitoare şi interminabile sentimente de deznădejde pe care le-am avut vreodată. Aveam senzaţia că nu se mai termină! Sentimentul

de pierdere de sine, de vid, senzaţia că mă aflu pe un tărâm pustiu, al nimănui, au fost atât de covârşitoare, încât m-au consumat până la epuizare. M-am speriat teribil şi am crezut că nu voi mai scăpa: eram distrusă. Aveam senzaţia că mai am puţin şi mor. Acestea sunt tocmai sentimentele legate de traumă, iar eu declanşasem în mod inconştient o experienţă traumatizantă din trecutul meu.

Am reuşit să depăşesc starea de şoc, apelând la tehnicile terapeutice pe care le perfecţionasem printr-o practică îndelungată. Am scris în jurnal ceea ce simţeam. Am început să îmi vorbesc folosind fraze afirmative. Mi-am cântat. Am făcut diverse exerciţii fizice. Îmi amintesc că mi-am fixat privirea asupra unui anumit obiect din încăpere, concentrându-mă intens asupra lui pentru a mă reconecta la realitatea imediată. Treptat, am început să îmi revin şi să mă ataşez din nou la realitate. Emoţiile devastatoare care puseseră stăpânire pe mine, rupând complet contactul cu realitatea, într-un fel atât de intens, au început să se estompeze, iar eu mi-am revenit, reconectându-mă la viaţa mea prezentă şi la eul meu. Pericolul întunericului care mă aspira a dispărut într-un sfert de oră, însă experienţa m-a zdruncinat suficient încât să îi resimt urmările încă două zile după aceea: adusesem la lumină o rană deschisă a psihicului meu, una care nu fusese tratată de ani de zile.

— Ce nu trebuie să uiţi —

De remarcat este faptul că, deşi experienţa de vindecare a sexualităţii, descrisă mai sus, este una pe care am practicat-o singură, dacă doriţi să începeţi şedinţele de vindecare a problemelor sexuale, este recomandabil să apelaţi la o ajutorul unei persoane în care aveţi deplină încredere. Această persoană poate fi iubitul, un terapeut specializat în tratamentul tulburărilor sexuale, sau un psihoterapeut. În acest capitol, voi face o prezentare a masajului la nivelul punctului G, înţeles ca metodă terapeutică în vindecarea traumelor sexuale, care poate fi efectuat de partener sau de o persoană calificată. Nu trebuie să uitaţi că nu sunteţi singure pe drumul vindecării; dacă simţiţi nevoia de a fi acompaniate pe acest drum, aşa trebuie să faceţi.

Cu siguranţă, nu toate şedinţele de tratament în vederea vindecării trebuie să activeze o zonă atât de profundă. Pacienta poate evita retrăirea experienţei traumatizante, mai ales dacă este singură, aşa cum am învăţat şi eu că trebuie să procedez de la profesoara mea, Jwala, şi cum este cel mai bine să o faceţi. La sfârşitul acestui capitol, am inclus prezentarea unei şedinţe de vindecare a tulburărilor sexuale, în care Jwala face o demonstraţie minunată a modului în care – trecând prin procesul de vindecare – poate fi evitată căderea în abis ce se produce când ne confruntăm cu astfel de probleme pe care tratamentul le aduce la suprafaţă. Dacă totuşi ajungeţi în situaţia delicată prin care am trecut şi eu, sau decideţi că trebuie să împingeţi lucrurile atât de departe, vă ofer în continuare câteva măsuri sigure la care puteţi apela pentru a regăsi drumul de întoarcere.

Dacă, în timpul explorării punctului G, singură, sau împreună cu un partener, eşti copleşită de emoţii, fă unul din următoarele lucruri (sau pe toate):

1. Recunoaşte şi acceptă-ţi emoţiile. Poţi scrie ce ai resimţit, poţi dansa, cânta, desena, planta flori sau încerca orice altă exprimare „de urgenţă" care funcţionează în cazul tău.
2. Restabileşte legătura fizică cu prezentul. Mănâncă ciocolată, carne, ceva dulce sau orice aliment care ştii că te calmează (nu este cazul şi nici momentul să te gândeşti la siluetă). Bea ceaiuri din plante şi evită băuturile care conţin cafeină.
3. Protejează-ţi intimitatea. Dacă simţi nevoia să fii singură, nu permite nimănui să pătrundă în acest spaţiu de purificare, până când nu ţi-ai revenit complet. Abia după ce eşti sigură, cheamă un prieten în care ai încredere şi care ştii că te va asculta şi susţine necondiţionat.
4. Fii atentă la mediu. Concentrează-te asupra unui obiect, fixează-l intens, repetându-ţi că vrei să trăieşti în prezent. Nu uita că incidentul rememorat s-a petrecut în trecut.
5. Scoate sunete şi fă mişcări fizice ample şi rapide.
6. Respiră profund şi ritmic din stomac.
7. Vorbeşte-ţi, folosind afirmaţii pozitive, optimiste. Panica este declanşată de gândurile negre, de aceea trebuie să le eviţi şi să le înlocuieşti cu afirmaţii, imagini şi amintiri pozitive.
8. Nu uita că aceste sentimente vor trece. Crede-mă, totul va fi bine.

În mod special în cazul meu, această experienţă mi-a demonstrat cât de profund este legată, pentru mine, dragostea pentru persoana iubită de pierderea cumplită a surorii mele, care s-a petrecut în copilărie. Deşi în cursul anilor de terapie am devenit conştientă de acest aspect, nu am ştiut cât de profund şi de teribil a fost pentru mine sentimentul de cumplită pierdere. Am înţeles că nu mi-am pierdut numai sora, ci şi iubirea liniştitoare a părinţilor mei, la rândul lor profund afectaţi de moartea ei. Aveam numai şase ani când a murit şi nu îmi amintesc cu exactitate ce am simţit atunci. Nu mi-am dat seama niciodată cât de precis memorase corpul meu această experienţă. Nu aveam nici cea mai vagă bănuială că emoţiile se stocaseră la nivelul sexualităţii mele, că formaseră un întreg împreună cu ea, stabilind maniera în care mă percepeam pe mine însămi, şi conectându-se cu capacitatea de a îmi manifesta dragostea faţă de cei din jur şi de a le accepta dragostea. Numai că efectele la nivel afectiv pe care le provoacă un episod traumatizant, produs într-un anumit moment al existenţei noastre, continuă să existe dincolo de condiţionările temporale. Iar când sunt declanşate, ele se produc cu o asemenea intensitate şi acurateţe, încât ai impresia că s-au petrecut ieri.

Următoarea şi ultima şedinţă de vindecare auto-indusă a avut loc un an mai târziu. L-am ales pe Creator drept partenerul vizualizat, şi am fost răsplătită cu sentimente de unire totală, dragoste pură şi extaz binecuvântat. Am avut un orgasm prelung şi zguduitor, iar în lumina care m-a invadat la final mi-am simţit corpul tresăltând de o bucurie care s-a transformat într-un vast sentiment de linişte, prelungit în cursul multor zile.

Acest dar binefăcător a fost recompensa pentru a fi înfruntat vidul înspăimântător, umbra traumei emoţionale adânc înrădăcinate – sau Kali, cum o numesc hinduşii pe zeiţa morţii. În cursul primei experienţe, trecusem prin ceea ce, în tradiţiile şamanilor, se numeşte „regăsirea sau vindecarea sufletului". De ce şi-ar dori cineva să treacă prin acest carusel al emoţiilor? Mulţi oameni evită experienţele de acest gen, considerându-i nebuni pe cei care încearcă să o facă. Numai că aceasta este cea mai bună metodă terapeutică de tratare şi „pansare" a rănilor psihologice care „supurează" timp de decenii. În ceea ce mă priveşte, dacă am vreodată îndoieli referitoare la valoarea acestui proces, este suficient să mă gândesc la beatitudinea pe care am simţit-o după ce am eliminat blocajele emoţionale – şi care reprezintă tot atâtea obstacole în calea acceptării

iubirii – dar şi la sentimentele tot mai profunde de plăcere fizică şi satisfacţie afectivă pe care le resimt alte persoane care au parcurs acelaşi traseu. Din punctul meu de vedere, este un proces care merită efortul.

Cum se face masaj la nivelul punctului G

În cadrul masajului la nivelul punctului G se va folosi degetul (propriu sau al altei persoane) sau un obiect erotic, cu scopul de a exercita presiune asupra punctului G, recurgând la aceleaşi tehnici care au fost prezentate în capitolele 4 şi 7. Scopul acestui tip de masaj este de a identifica şi elimina blocajele care stau în calea obţinerii plăcerii erotice, stocate sub forma lipsei de reacţie sau a durerii la nivelul punctului G, şi de a le înlocui cu senzaţii de plăcere erotică, la nivel fizic.

Deşi îţi poţi masa singură punctul G, aşa cum am făcut şi eu în întâmplarea de mai sus, sprijinul acordat de partener este binevenit. Prezenţa unui partener oferă un sentiment de siguranţă, deoarece el te ajută să parcurgi acest proces şi să menţii vie legătura cu realitatea. Prezenţa unei fiinţe umane, în locul unui personaj imaginar de felul celui pe care l-am invitat să participe la prima mea şedinţă, te ajută să restabileşti încrederea care, odată zdruncinată, constituie cauza principală a instalării blocajelor la nivel afectiv. În cursul acestui capitol, voi explica unde îi puteţi găsi pe terapeuţii calificaţi, specializaţi în tratamentul traumelor sexuale şi care vă pot asista în cursul şedinţelor de vindecare a sexualităţii.

Nu toate şedinţele de masaj la nivelul punctului G tratează tulburări afective grave. Ele pot fi folosite şi ca modalitate eficientă de explorare a punctului G, pregătindu-l pe partener să se familiarizeze cu „harta erotică" şi să trezească corpul la plăcerea procurată de stimularea punctului G. Indiferent ce v-aţi propune, însuşirea tehnicilor de masaj al punctului G îi va ajuta pe parteneri să înveţe cum să descătuşeze energia sexuală a femeii şi să permită iubirii – şi ejaculaţiei feminine – să se reverse.

În cadrul unei şedinţe de masaj la nivelul punctului G, femeia este receptorul, iar persoana care face masaj este susţinător. Fiecare dintre cele două ipostaze presupune asumarea unor responsabilităţi precise. Femeia, adică receptorul, va da frâu liber propriilor emoţii şi sentimente şi va transmite susţinătorului, cu claritate, ceea ce simte. Susţinătorul va urma instrucţiunile receptorului fără a le judeca şi fără a le percepe drept

comentarii sau critici directe la adresa sa. De asemenea, susţinătorul nu trebuie să se simtă neadecvat, fiindcă nu el nu face decât ceea ce îi cere receptorul. În calitatea sa de susţinător al receptorului, el nu trebuie să facă decât ceea ce îi cere în mod explicit sau are nevoie receptorul.

ROLUL RECEPTORULUI

În calitate de receptor, sarcina ta este aceea de:

1. a programa şedinţa pe o perioadă delimitată de timp, asigurându-te că nu veţi fi întrerupţi;
2. a solicita orice ţi se pare adecvat şi simţi că îţi face bine;
3. a te deschide ideii că ţi se va face plăcere şi că ai încredere în suporter;
4. a menţine contactul vizual cu suporterul;
5. a respira şi a te destinde;
6. a comunica limpede şi direct ceea ce simţi şi cum vrei să fii mângâiată; cu alte cuvinte, de a-l ghida pe susţinător recurgând la harta erotică.

Relaxează-te şi încearcă să te simţi cât mai bine, pregătindu-te să primeşti cu bucurie orice senzaţie vei avea. Deschide-te şi destinde-te, astfel încât corpul tău să simtă din plin plăcerea, respiră adânc, lent şi calm. Respiraţia poartă plăcerea de la organele genitale către celelalte regiuni ale corpului, astfel încât vei reţine, efectiv, mai multă plăcere. Este ca şi când ţi-ai deschide toţi porii. Dacă te hotărăşti să îţi dezvolţi această capacitate, cu timpul, întregul tău corp poate deveni un imens organ sexual, viu şi încărcat de senzualitatea şi de plăcerea asumate. (Pentru mai multe informaţii referitoare la tehnicile de respirare adecvate creşterii influxului de energie sexuală, vă recomand să consultaţi secţiunea „Resurse"). Nu uita că, în timpul şedinţei, trebuie să respiri profund şi lent, şi să conştientizezi permanent că respiri, pe toată durata sa.

ROLUL SUSŢINĂTORULUI

În calitate de susţinător, rolul tău este acela de:

1. a oferi o ambianţă plăcută, o cameră caldă, un pat confortabil, lumină slabă şi un mediu liniştitor, ferit de orice sursă de disconfort;
2. a te concentra asupra partenerei. Nu-i poţi cere să „nu uite ce avea de spus" în timp ce tu sari din pat şi te duci să rezolvi ceva. Trebuie să îi acorzi 100% atenţia ta;
3. a te oferi necondiţionat;
4. a o asculta şi a-i confirma că ai înţeles ce vrea, exact ce vrea şi nimic altceva. În nici un caz nu eşti obligat, şi nici nu trebuie, să vii cu soluţii de rezolvare a „problemei" ei;
5. a o privi în ochi şi de a o ajuta să îţi susţină privirea;
6. a-i aminti să respire în timp ce o mângâi;
7. a pune în practică tehnicile urmărind traseele de pe harţa ei erotică, dacă ţi-o cere.

Nu uita că masajul la nivelul punctului *G*, orientat spre vindecarea acestuia, spre deosebire de unul orientat spre obţinerea plăcerii, nu este echivalent cu a face dragoste. În acest caz, avem de-a face cu o şedinţă de tratament în vederea vindecării, şi nu de una iniţiată cu intenţia de a satisface dorinţele sexuale. Rolul susţinătorului este acela de a ajuta receptorul în cursul unui proces afectiv, compus din numeroase elemente fizice şi erotice. Recompensa pentru timpul şi energia pe care i le-ai acordat partenerei în acest fel vor fi capacitatea ei de a recepta şi de a simţi o mai mare plăcere în cursul partidelor de sex.

MASAJUL

La începutul şedinţei, receptorul va comunica explicit susţinătorului ce atingeri fizice o excită. Susţinătorul îi va urma întocmai instrucţiunile, consultând-o permanent asupra rezultatului cu întrebări de tipul: „Mai încet?", „Mai tandru?", „Ţi-e bine?". În timp ce susţinătorul efectuează cu exactitate procedurile pe care i le cere receptorul, el trebuie să disemineze energia sexuală activă în corpul ei, mângâindu-i stomacul, sânii, faţa, braţele şi coapsele. Atât susţinătorul, cât şi receptorul trebuie să

menţină permanent contactul vizual, iar susţinătorul îi va aminti receptorului să respire lent, pentru a resimţi din plin plăcerea. Imediat ce receptorul se simte suficient de stimulat şi confortabil din punct de vedere emoţional încât să îşi dorească ca susţinătorul să introducă un deget în vagin, îi va cere acestuia să o facă. În acest moment, începe masajul punctului G.

La începutul masajului punctului G, receptorul va identifica senzaţiile percepute la nivel fizic şi va semnala apariţia oricărei senzaţii neplăcute. Partenera trebuie să fie complet dezinhibată, să îşi golească mintea de orice gânduri şi să fie atentă la emoţiile pe care le-ar putea avea. Trebuie să remarce ce simte, la nivelul întregului corp. Este o anumită zonă hipersensibilă sau dureroasă? Există o porţiune a corpului unde simte plăcere? Nu simte nimic? Este posibil ca punctul G să fie pasiv, sau, dimpotrivă, să reacţioneze bine, astfel încât mângâierile să provoace plăcere, cu excepţia, poate a unui punct sau două ceva mai dureroase. Receptorul trebuie să îi comunice permanent susţinătorului întreaga suită de emoţii şi senzaţii prin care trece.

La rândul său, susţinătorul va păstra permanent contactul vizual cu receptorul, aplicând, în acelaşi timp o presiune fermă şi constantă asupra porţiunii pe care a identificat-o şi i-o indică receptorul. Susţinătorul va reţine zonele în care se manifestă senzaţia de plăcere sau de durere, sau acele porţiuni care sunt pasive, inerte, şi va aplica mişcări uşoare şi circulare pe fiecare zonă a punctului G, în timp ce receptorul se va destinde respirând şi lăsându-se în voia mângâierilor.

Zonele dureroase şi cele care nu răspund stimulilor reprezintă blocaje care trebuie înlăturate. Combinarea mângâierilor ferme la nivelul zonelor cu probleme ale punctului G, cu comunicarea emoţiilor care le însoţesc, va contribui la rezolvarea problemei, adică la reinstalarea senzaţiilor de plăcere în aceste zone. Susţinătorul contribuie în mare măsură la realizarea acestui aspect, exercitând constant o presiune fermă asupra zonei şi încurajând receptorul să menţină contactul vizual şi să respire lent şi profund. Receptorul participă activ la înlăturarea blocajelor identificând orice senzaţie

neplăcută şi descriindu-i susţinătorului emoţiile pe care le resimte, de genul: „Am senzaţia că sunt furioasă, sau că sunt tristă, sau sunt fericită". În momentul în care receptorul simte şi comunică emoţia, susţinătorul va încerca să menţină o presiune delicată asupra zonei care a declanşat emoţia respectivă. Susţinătorul va continua să maseze punctul respectiv şi va încerca să obţină de la receptor răspunsuri la întrebări de genul: „Simţi inertă zona?", „Dacă nu mai este inertă, simţi durere?"

Dacă receptorul nu simte nimic. Susţinătorul va înlocui mişcările circulare cu presiuni mai ferme, aplicate în jurul punctului G. Susţinătorul îi va aminti permanent receptorului că trebuie să respire şi să se destindă. Va reţine care este starea emoţională pe care o resimte receptorul în fiecare dintre punctele atinse. Senzaţiile pe care le poate avea receptorul pot fi de frustrare, furie, deprimare, apatie, nesiguranţă sau confuzie. Spune-i să accepte aceste senzaţii şi să inspire profund. Spune-i să expire încercând să se relaxeze şi să verifice dacă senzaţiile fizice sau emoţionale s-au schimbat.

Dacă receptorul simte durere. Receptorul va respira profund şi va relaxa punctul G şi musculatura PC prin exerciţii de vizualizare, în timp ce susţinătorul exercită presiune asupra zonei dureroase. De remarcat dacă şi ce emoţii apar, de tristeţe, nostalgie, durere, singurătate sau disperare. Susţinătorul poate începe să facă mişcări circulare. De remarcat dacă senzaţia devine mai dureroasă, mai puţin dureroasă, dacă dispare complet, sau dacă se transformă în plăcere.

Dacă receptorul simte plăcere. Susţinătorul va reţine porţiunea punctului G în care receptorul simte plăcere şi va încerca să o găsească data următoare. Observaţi dacă plăcerea migrează de la o porţiune la alta a punctului G şi încercaţi să experimentaţi prin apăsare şi mişcări circulare. Receptorul nu va uita că trebuie să respire şi să se relaxeze permanent, remarcând dacă intensitatea plăcerii scade sau creşte, sau dacă apar sentimente ca bucurie, plăcere sexuală intensă, vulnerabilitate, fericire sau bucurie şi dorinţa nestăvilită de a râde.

Receptorul va lua notă de propriile reacţii la următoarele emoţii, care pot apărea în cursul procesului:

1. I-ai spus susţinătorului să se oprească brusc? Înseamnă că te-ai blocat. Înseamnă că nu eşti încă pregătită să simţi ceea ce se petrece, însă chiar şi acest simplu fapt reprezintă un act de cunoaştere. Când te vei simţi pregătită, revino în punctul în care te-ai oprit şi înfruntă ceea ce poţi descoperi acolo, fiind conştientă că numai astfel te vei elibera, în deplină cunoştinţă de cauză.
2. N-ai simţit nimic, ai devenit apatică, sau ţi-ai pierdut treptat interesul faţă de acest exerciţiu? Acest gen de reacţie este un alt tip de mecanism de blocare, ceea ce poate însemna că nu eşti încă pregătită să faci faţă problemei pe care o ai în acel punct. Încearcă din nou când te simţi pregătită.
3. Ai simţit o emoţie, ai conştientizat-o, apoi ai remarcat că a trecut? Acest tip de reacţie corespunde deblocării energiei. Cere-i partenerului să continue masarea zonei şi fii atentă dacă senzaţia devine mai plăcută.
4. Emoţia pe care ai avut-o ţi-a creat sentimentul că eşti prinsă într-o capcană sau, dimpotrivă, că te desprinzi de corp? Acest lucru semnifică faptul că eşti pregătită să recunoşti emoţia şi să înţelegi ceea ce simbolizează. Se poate manifesta asemenea unor torente furioase care distrug totul în cale, însă fii fermă. Oricât de înspăimântătoare poate părea această incursiune, oricât de sigură ai fi, în acel moment, că valul te va atrage în abis, ameninţându-ţi însăşi existenţa, fii convinsă că vei reuşi să ieşi la suprafaţă. Fiindcă orice maree are şi un rol purificator, iar exact asta ţi se întâmplă şi ţie.

Receptorul îi va semnala susţinătorului momentul în care se instalează senzaţiile şi emoţiile neplăcute, iar acesta va cere permisiunea să continue masarea zonei prin mişcări de presare şi fricţiune. Dacă receptorul este de acord, susţinătorul va aplica mişcări circulare în zona respectivă. Susţinătorul poate încerca să stimuleze zona, alternând mângâierile în zona dureroasă, cu cele în zona în care se produce plăcerea.

Susţinătorul este cel care va remarca dacă zona dureroasă se înfierbântă în momentul atingerii. Dacă la atingere zona se simte mai fierbinte, înseamnă că blocajul începe să cedeze, aşa încât este

recomandabil să întrebi receptorul dacă începe să simtă împunsături plăcute. Dacă receptorul începe să aibă o senzaţie plăcută, susţinătorul va şti că blocajul a fost înlăturat sau a început să cedeze.

Şedinţa se poate încheia în acest punct, sau poate continua dacă receptorul doreşte să treacă la o altă zonă. Nu este neapărat necesar ca experimentul să se încheie cu orgasm, însă dacă femeia are o senzaţie plăcută într-o zonă în care, din punct de vedere erotic, nu simţea nimic înainte, sau dacă nu simţea nimic la nivelul punctului G, ea şi-ar putea dori să continue, încercând să descopere ce senzaţii îi poate produce experienţa. Episodul poate fi urmat sau nu de orgasm.

Fireşte, nu consumarea actului sexual este ţelul în acest caz, însă el poate fi oportun dacă receptorul a avut anterior probleme de încredere în cursul contactului sexual, dacă susţinătorul este partenerul ei sexual, şi dacă îşi doreşte să acţioneze împreună pentru rezolvarea acestei probleme. (Stimularea erotică cu ajutorul degetelor poate reprezenta soluţia în rezolvarea acestei probleme). Apoi, dacă susţinătorul doreşte şi poate face acest lucru, puteţi trece la penetrare. Bărbaţii îşi vor folosi penisul aşa cum şi-au folosit degetele pentru a stimula punctul G al partenerei. Susţinătorul va urmări reacţia pe care o produce asupra partenerei şi va rămâne nemişcat dacă sesizează instalarea emoţiilor, menţinând contactul vizual, repetându-i să respire, să îl privească şi să îşi exprime emoţiile cu glas tare. Bărbaţii care stăpânesc ejacularea controlată ar trebui să o practice în acest moment, deoarece îi va ajuta enorm să ducă la bun sfârşit această parte a rolului pe care şi l-au asumat în cadrul şedinţei de masaj al punctului G. Femeile nu trebuie să uite că, în ciuda gradului de intimitate care s-a creat între parteneri, susţinătorul nu este totuşi iubitul, ci terapeutul.

Secretul care face posibilă dispariţia unei traume emoţionale puternice, fără ca retrăirea evenimentului din trecut să fie necesară, este inspiraţia şi expiraţia profunde, menţinerea contactului vizual cu partenerul, exprimarea sentimentelor şi menţinerea corpului în repaus. Adeseori, este suficient să simţi emoţia, să o înţelegi şi să o laşi să treacă pe lângă tine. Uneori, receptorul poate dori să exploreze în profunzime emoţia pe care o trăieşte. Însă, indiferent cât de profund ar dori femeia să experimenteze procesul, masajul la nivelul punctului G o va ajuta să înţeleagă multe lucruri despre energia sa erotică şi despre sănătatea sa afectivă.

Întâmplări anecdotice despre vindecarea sexualităţii

Două femei mi-au relatat ce au descoperit despre traumele lor sexuale şi cum au reuşit să depăşească aceste suferinţe, după ce au ejaculat prin activare senzorială. După ce a citit despre seminarul meu pe tema ejaculării feminine, Meryl, o prietenă de-a mea care este artistă plastică, mi-a împărtăşit următoarele despre experienţa pe care a trăit-o:

Eram la cursul tău, iar tu ne ghidai, pe mine şi pe celelalte femei şi, înainte de a-mi da seama ce se întâmplă, m-am trezit pusă la treabă alături de celelalte. Înainte, petrecusem foarte puţin timp încercând să mă familiarizez cu punctul G, însă de fiecare dată, încercările mele s-au sfârşit prea rapid, fiindcă am luat-o pe scurtătură şi am avut orgasm clitoridian.

La cursul tău, însă, am hotărât să nu termin. Aveam impresia că sunt urmărită – ca şi când aş fi simţit în plin, în punctul G, că tata îmi arată care îmi este locul şi că îşi exercită autoritatea asupra mea, maltratându-mă. De parcă aş fi fost proprietatea lui, şi trebuia să mă ascund dacă doream să îmi folosesc degetul pentru a mă mângâia şi sonda punctul G.

A trebuit să mă conectez la punctul G împotriva voinţei lui şi să nu permit voinţei lui să mă împiedice să o fac sau să mă întrerupă. Te-am auzit în timp ce îmi spuneai să rămân cu voi şi să nu mă opresc. Şi înainte de a înţelege acest lucru, legătura dintre eul meu şi punctul G a devenit mai puternică decât rezistenţa pe care o întâmpinasem toată viaţa. Înainte de a şti ce fac, am ajuns în punctul din care nu mai există cale de întoarcere, şi voilà! Spre surprinderea mea, apele s-au revărsat.

De-abia aştept să continuu această experienţă. Vreau să îmi fac acasă harta erotică. Vreau să o înţeleg deplin. Vreau să reinstaurez 100% relaţia cu corpul meu. Şi ştiu, fără urmă de îndoială, că asta e calea pe care o voi urma pentru a mă regăsi.

Dr. Corynna Clarke, terapeut cu licenţă în tehnici aplicate de masaj şi practician în tratamente holistice, care îşi exercită profesiunea de câţiva ani, obţine rezultate remarcabile în vindecarea sexualităţii cuplurilor şi a indivizilor. Metodele terapeutice pe care le-a pus la punct sunt

inspirate de studiile din domeniul psihologiei, pe care le-a făcut, din filozofia orientală Tantra şi din tradiţiile hinduse antice specifice dansatorilor din Templul Dakini. În interviul pe care mi l-a acordat despre sexul sacru, pentru filmul meu, intitulat *Tantric Journey to Female Orgasm: Awaken Your G-Spot*, mi-a relatat traseul parcurs, în urma căruia a descoperit punctul G şi ejacularea feminină şi ce a aflat despre capacitatea ei înnăscută de a se conecta la o energie superioară, prin procesul de purificare şi vindecare a sexualităţii.

Aveam suferinţe şi probleme legate de maltratarea sexuală. Fie devenisem complet apatică, fie mă închisesem complet, oricum, nu reuşeam să rămân prezentă în cursul raportului sexual. Nu reuşeam să simt plăcere. Am intuit că este vorba despre ceva mult mai profund decât senzaţiile de suprafaţă. Aşa încât am căutat un profesor, cu intenţia de a-l ruga să mă ajute să mă trezesc şi să mă vindec din punct de vedere sexual, fără presiunea pe care ar fi exercitat-o asupra mea un bărbat şi atitudinea lui de mascul feroce.

Am ejaculat în suferinţă, dar şi cu o enormă plăcere sexuală. Cea mai mare parte a problemelor mele se referă la intimitatea cu partenerul. Dacă mă aflu cu el într-un loc minunat, care îmi inspiră siguranţă, şi reuşesc să stabilesc o relaţie deschisă, atunci sunt capabilă să ejaculez. Dacă sunt cu adevărat emoţionată, atunci am ejaculaţie spontană. Dacă încerc să împing ejaculaţia afară, atunci îmi scurtcircuitez energia.
Dacă împing cu blândeţe şi mă las în voia ejaculaţiei, atunci senzaţia de ejaculare se prelungeşte. Dacă împing, mă detaşez mai mult, dar senzaţia nu este la fel de pregnantă. În perioada de familiarizare, mă consumam prea mult, concentrându-mă asupra expulzării ejaculaţiei, şi mai puţin asupra experienţei în sine.

Ejacularea este purificatoare şi e un fenomen profund erotic. Aspectul emoţional se aseamănă cu o capitulare necondiţionată. Simt energia mai pregnant. Simt că zbor. După ce ejaculez de trei sau patru ori în cursul unui singur orgasm, devin mai sensibilă la mediu, mă racordez la el şi sunt mai concentrată. În acele momente, percep energia degajată prin orgasm ca o energie

tămăduitoare care îmi purifică corpul, foarte apropiată de energia vindecătoare superioară a zeiţei iubirii sau de starea de fericire.

Wilhelm Reich susţine că energia „circulă" prin corp „asemenea unui torent", de aceea oamenii sunt capabili să simtă în tot corpul senzaţiile pe care le produce orgasmul. Sexologul denumeşte acest fenomen orgasm total, adică orgasm care este resimţit la nivelul întregului organism. El a elaborat o teorie conform căreia capacitatea unei persoane de a înregistra un orgasm total este, în realitate, direct legată de starea generală de sănătate psihică şi sufletească a persoanei respective.

Dacă doriţi să vă extindeţi cunoştinţele legate de masajul la nivelul punctului G şi să eliberaţi fluxul de energie sexuală, vă recomand studiul semnat de Margo Anand, intitulat *The Art of Sexual Ecstasy* (*Arta extazului sexual*), elaborat de autoare în urma unor cercetări aprofundate în domeniu. Deţinătoare a unui masterat obţinut la Universitatea Sorbona, din Franţa, şi lector de cursuri de specialitate, această specialistă talentată a elaborat tehnici care au la bază teoria lui Reich, referitoare la crearea scutului de apărare de către organism, şi la teoriile lui Alexander Lowen, părintele bioenergeticii. Ea combină aceste teorii cu abordarea filozofiei tantrice referitoare la uniunea sexuală, conducând clitorisul pe tărâmul orgasmului total, perceput atât la nivel fizic, cât şi spiritual.

Este importantă folosirea masajului la nivelul punctului G în diagnosticarea stării de sănătate a punctului G, mai cu seamă dacă se doreşte experimentarea întregii suite de capacităţi afective, spirituale şi de plăcere fizică pe care le oferă, dar şi în cazul dezvoltării unei legături intime cu partenerul. Ştiind că femeile şi bărbaţii nu au avut cunoştinţă de existenţa acestei părţi componente a anatomiei aparatului genital al femeii, şi cum actul sexual nu este întotdeauna abordat în ansamblul său, este de presupus, şi recomandabil, ca punctului G să i se acorde o atenţie mai mare. Din fericire, tot mai mulţi specialişti contribuie la vindecarea acestei zone subapreciate, prea adeseori traumatizate, a anatomiei sexuale a femeii.

Apariţia masajului punctului G

Un grup din ce în ce mai mare de terapeuţi profesionişti, specializaţi în domeniul masajului terapeutic, folosesc tehnici de masaj pentru deblocarea zonei punctului G, în jurul căreia organismul a creat un scut de apărare. Scopul acestor tratamente este vindecarea traumelor afective care blochează sau afectează circuitul energiei şi instalarea plăcerii erotice. Inspirat de tehnicile integrate de masare a întregului corp, de tipul celor elaborate la Institutul Esalen, din California, în anii 1960 şi 1970, masajul este considerat a fi o metodă terapeutică, care contribuie la vindecarea problemelor psihologice. Aceste tehnici de masaj al organelor genitale au apărut la sfârşitul anilor 1970.

Terapeutul şi autorul Kenneth Ray Stubbs, Ph. D., a predat, în anul 1977, la Institutul pentru Cercetarea Avansată a Sexualităţii Umane, al unei facultăţi din San Francisco, unde a creat un program de pregătire în terapia senzorială. Activitatea sa a condus la elaborarea tehnicilor de masaj la nivelul punctului G, pe care le-a descris în cartea sa intitulată *Erotic Massage: the Touch of Love* (*Masajul erotic: atingerea iubirii*) şi în video prezentările *Erotic Massage I* şi *Erotic Massage II*, care au fost lansate pe piaţă în anul 1989.

Joseph Kramer, doctor şi iezuit reformat, a elaborat o metodă numită masaj erotic taoist (MET), ca răspuns la valul epidemic de SIDA care a afectat comunitatea homosexualilor la începutul anilor 1980. MET integrează conceptul formulat de Reich, referitor la „circuitul energetic", şi principii filozofice orientale care au la bază taoismul. În anul 1984, Kramer a înfiinţat Body Electric School din Oakland, California, unde a instruit homosexuali şi alţi practicanţi în folosirea acestei metode, care combină stimularea manuală la nivelul organelor genitale cu exerciţiile de respirare şi tehnici specifice de masaj. În timpul masajului, practicanţii îşi reţin respiraţia cât mai mult timp posibil în timp ce strâng fiecare muşchi al corpului. Întreaga energie erotică activată dă naştere la influxuri care străbat corpul, ca şi când s-ar fi rupt un zăgaz, şi deblocând locuri în care s-au fixat traume dureroase sau alte sentimente „interzise". Aplicaţiile practice, elaborate de Kramer, în cadrul cărora sunt folosite mâinile, sunt prezentate pe caseta video *Fire on the Mountain (Incendiu pe munte)*, lansată în anul 1992. El a extins acest tip de masaj şi în tratamentul prostatei la bărbaţi, pe care l-a prezentat în casetele video *Uranus: Self-Anal Massage for Men* (*Uranus: auto-masaj*

anal pentru bărbaţi) (1996) şi *Exploring the Land Down Under (Explorând lumea de dedesubt)* (1993). Mai târziu, Kramer a făcut echipă cu dansatoarea erotică Annie Sprinkle, cei doi dezvoltând un set de tehnici de masaj la nivelul punctului G, lansat în anul 1999 pe caseta video de prezentare, intitulată *Fire in the Valley: An Intimate Guide to Female Genital Massage (Incendiu în vale: ghid intim pentru masajul genital al femeii).*

Isa Magdalena a fost una dintre primii terapeuţi care au susţinut cursuri practice la Body Electric School, unde a fost rugată să elaboreze o tehnică similară, adaptată la tratamentul femeilor. În articolul său, intitulat *Celebrating the Body Electric for Women (Celebrarea corpului electric pentru femei)*, ea face remarca potrivit căreia, în cazul femeilor, sunt recomandabile metode diferite faţă de bărbaţi:

> *Atunci când am adaptat pentru femei teoria MET a lui Kramer, am descoperit că femeile nu sunt interesate, în primul rând, de cercetarea regiunii genitale şi de excitare, deşi atât teama, cât şi dorinţa lor de a avea viaţă sexuală, se combină, echilibrându-se reciproc. În schimb, de departe cel mai important lucru este, în cazul lor, să se împrietenească şi să se acomodeze cu propriul corp şi cu propriile sentimente. Există o nevoie mistuitoare de mângâieri tandre – de pildă, mângâieri afectuoase la nivelul întregului corp, de care noi, femeile, ducem lipsă în existenţa cotidiană. De aceea, eu insist mai puţin asupra MET, decât o fac la cursurile pentru bărbaţi.*
>
> *În general, bărbaţilor le plac mângâierile în zona organelor genitale, şi sunt oricând dispuşi să te lase să o faci. Femeile sunt mult mai reţinute când e vorba să accepte o aventură. Totuşi, la finalul unui curs MET, majoritatea femeilor posedă cunoştinţe fundamentale, care le ajută să conştientizeze puterea sexuală pe care o deţin, într-un mod complet diferit faţă de cel în care o percepeau anterior. Referindu-mă la aspectul spiritual al acestei activităţi, sunt convinsă că vindecarea şi conştientizarea forţei pe care o deţinem intervin când regăsim conştiinţa de sine, a propriului corp şi a plăcerii sexuale. Acest lucru ne-a fost furat, şi [tocmai în acest punct] putem recupera legătura cu propria spiritualitate.*

În anul 2003, Kramer a dezvoltat o şcoală online, denumită *New School of Erotic Touch* (*Noua şcoală a atingerii erotice*) şi a elaborat o video-prezentare intitulată *The Best of Vulva Massage* (*Cele mai bune tehnici de masaj al vulvei*), care dezvoltă elementele importante incluse în terapia aparatului genital.

La mijlocul anilor 1980, lectorii Charles şi Caroline Muir, de la Institutul Source Tantra din Hawaii, şi Margo Anand, de la Institutul Skydancing din Colorado, au început să predea, la cursurile pe tema sexului sacru, tehnici de masare a punctului G. În anul 1998, am scris scenariul, am regizat şi am produs primul film prezentat pe casetă video despre o şedinţă de masaj a punctului G, *Tantric Journey to Female Orgasm: Awaken Your G-Spot*. În acest film, sunt prezentaţi Jwala, care studiază şi predă filozofia Tantra începând de la jumătatea anilor 1960, şi care semnează cartea intitulată *Sacred Sex: Ecstatic Techniques for Empowering Relationships* (*Sexul sacru: tehnici de atingere a extazului pentru consolidarea relaţiilor*), şi Victor Gold, practician de tehnici Tantra.

Am avut o conversaţie telefonică extrem de interesantă cu Suzie Heumann, fondatoarea Tantra.com, primul site de pe Internet cu informaţii şi produse din domeniul sexului sacru, care mi-a relatat experienţa pe care a trăit-o la unul din cursurile organizate de soţii Muir:

Prima dată când am ejaculat, participam la un curs, organizat pe durata unei săptămâni, în Hawaii. În acea după-amiază m-am lăsat filmată, în cursul unei secvenţe demonstrative din filmul soţilor Muir despre tehnicile Tantra, care a fost turnat chiar în acea noapte. Când eu şi soţul meu am revenit în camera de la hotel, în acea noapte, am făcut dragoste, iar eu mi-am propus să imit sunetele stranii pe care le scosese Caroline Muir în cursul partidei de sex care fusese filmată. Ei bine, în clipa în care am deschis gura, am simţit cum mi se deschide tot corpul şi am ejaculat! E ca atunci când îţi deschizi esofagul; corpul nu se mai poate agăţa de nimic – nici măcar de ejaculaţie!

Este incredibil cât de importante sunt sunetele pentru obţinerea orgasmelor intense, deoarece astfel este eliberată energia acumulată în organism. Întotdeauna încurajez pe toată lumea să strige, sau să scoată sunete, în cursul raportului sexual!

Jack Painter, psiholog care îşi exercită profesiunea în comitatul Marin, din California, şi fondator al International Center for Release and Integration (Centrul Internaţional pentru Eliberare şi Integrare), a pus la punct un sistem de lucru care include întregul organism, şi care permite eliberarea energiei sexuale, fără ca acest fenomen să includă şi masajul organelor genitale. În schimb, el foloseşte, printre altele, tehnici curente de masaj – exerciţii de respiraţie şi exerciţii în care cursanţii îşi asumă roluri diferite. Metoda sa este denumită tehnică de integrare a nucleului pelvian şi este prezentată în filmul *Pelvic Heart Integration* (*Integrarea nucleului pelvian*), Partea II (2002), produsă de Deborah Anapol de la Sacred Space Institute (Institutul Spaţiului Sacru), aflat în acelaşi comitat Marin.

Terapeuţii masajului integrator, sau artizanii corpului uman, o altă denumire sub care sunt cunoscuţi, sunt diferiţi de maseuri, deoarece sunt specializaţi în psihologie aplicativă la nivelul organismului. Maseurii înţeleg beneficiile stimulării circulaţiei sangvine şi au cunoştinţe de anatomie musculară, însă nu sunt specializaţi în psihologie sau în activităţi de deblocare emoţională. Prin urmare, maseurii nu sunt calificaţi să se ocupe de afectele (în unele cazuri, nici de experienţe traumatice) pe care le poate retrăi pacientul atunci când, în cele din urmă, este deblocată energia care s-a acumulat în corpul fizic o perioadă îndelungată.

Artizanii corpului fizic şi terapeuţii, care înţeleg perfect avantajele oferite de tratamentele la nivel fizic, mental şi sufletesc, provin, în principal, din tradiţia tantrică. Împreună cu sexologii, homosexualii şi lesbienele, sau cu persoane care au lucrat în industria spectacolelor erotice, aceştia elaborează şi oferă tehnici de acest gen tuturor celor suferind de traume sexuale şi care doresc să se vindece. Le admir curajul de a presta servicii de care unii oameni au atâta nevoie, în ciuda tuturor riscurilor la care se expun, atât în planul libertăţii personale, cât şi al securităţii financiare, din cauza unei legislaţii care nu recunoaşte caracterul benefic şi calităţile terapeutice ale activităţii lor.

Pentru moment, „vindecarea problemelor sexuale" nu reprezintă un domeniu acreditat şi recunoscut prin lege, ceea ce nu înseamnă că practicienii nu ar avea pregătire de specialitate în domeniu sau nu ar fi calificaţi în acest sens. În secţiunea „Resurse" de la sfârşitul acestei cărţi, este inclusă o listă care cuprinde câteva trimiteri ce vă vor ajuta să identificaţi terapeuţi sexuali specializaţi în vindecarea traumelor localizate

la nivelul punctului G. Adresaţi-vă ginecologului pentru informaţii suplimentare referitoare la terapia esenţială pentru vindecarea traumelor sexuale. Nu trebuie să uitaţi însă că, deşi mulţi medici sunt familiarizaţi cu vindecarea sexualităţii şi relaţia pe care o are cu medicina alopată, medicul vostru s-ar putea să nu accepte acest tip de abordare. Medicul Judith Orloff recunoaşte valoarea vindecării sexuale, pe care o dezbate în cartea sa, intitulată *Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing: Five Steps to Physical, Emotional and Sexual Wellness* (*Ghidul de vindecare intuitivă al dr. Judith Orloff: cinci paşi către sănătatea fizică, afectivă şi sexuală*). Ea a susţinut prelegeri în toată ţara, organizate pentru medici, în care prezintă avantajele metodei sale. În cartea sa, autoarea menţionează faptul că numeroşi profesionişti din branşă, în special ginecologi şi urologi, şi-au manifestat interesul faţă de acest domeniu, propunându-şi să înveţe cât mai mult. Sau, după cum i-a mărturisit un medic: „A mă inspira din propria sexualitate este unul dintre elementele care lipsesc din dezvoltarea personală, şi o componentă a activităţii de îngrijire a pacienţilor pe care o căutam". Dr. Orloff merită întreaga noastră recunoştinţă pentru a-şi fi riscat credibilitatea profesională, din momentul în care a pus pe tapet, în faţa colegilor de breaslă, un aspect pe care lumea medicală l-a evitat de-a lungul istoriei.

INTERVIU CU UN TERAPEUT SPECIALIZAT ÎN PROBLEME DE SEXUALITATE

Ca în orice profesie, şi în acest caz există practicieni mai bine pregătiţi, sau care manifestă mai multă energie şi entuziasm în activitatea lor, decât alţii. Aşa cum aţi proceda cu orice terapeut, indiferent de domeniul în care este specializat, este recomandabil ca, înainte de a vă decide, să verificaţi cu cine veţi începe tratamentul. Ce pregătire are? Din ce mediu provine? Ce educaţie a primit? Ce experienţă are în acest domeniu şi de cât timp practică? De ce şi-a ales această meserie? Ce veţi învăţa de la el? În ce constă procesul şi cât va dura? Răspunsurile pe care le veţi primi vă vor ajuta să înţelegeţi dacă vă veţi simţi bine în prezenţa acelei persoane şi dacă vă va acorda îngrijirile de care aveţi nevoie.

Majoritatea terapeuţilor care fac tratament la nivelul aparatului genital nu pot lucra sub auspiciile terapiei profesionale – cel puţin în acest moment – însă dacă colaboraţi deja cu un terapeut, îi puteţi spune

ce s-a întâmplat în cursul şedinţelor de vindecare cu un artizan al corpului fizic. În acelaşi mod, este indicat să discutaţi cu terapeutul maseur/artizanul corpului fizic ce proceduri faceţi în cadrul şedinţelor terapeutice cu un specialist într-un alt domeniu.

Sper ca, dacă veţi avea şansa să lucraţi cu un terapeut profesionist la nivel genital, să aveţi numai de câştigat de pe urma colaborării cu el. După cum am menţionat la începutul acestui capitol, eu însămi nu am apelat la nici unul până acum, însă probabil că de vină este vârsta pe care o am. Am discutat cu John Ince, fondatorul Institutului Erosha din Vancouver, din Canada, care face cursuri de pregătire a vindecătorilor aparatului genital. El mi-a explicat că, din cauza deosebirilor atât dintre sexe, cât şi de vârstă, bărbaţii şi femeile apelează la aceste servicii din motive diferite:

În timp ce, la bărbaţi, există o cerere impresionantă de servicii de tip Erosha, am încercat, fără succes, să atragem şi cliente. Prea puţine femei sunt dispuse să plătească pentru a recepta plăcerea sexuală din mâinile unui necunoscut, chiar dacă acesta este bine pregătit şi prevenitor. Totuşi, de curând, am fost abordat de un grup de tinere, toate în jur de douăzeci de ani, care mi-au cerut să le iniţiez în acest tip de servicii, susţinând că, în segmentul lor de vârstă, se va manifesta curând o cerere masivă. Am constatat că, în general, persoanele cu o generaţie mai tinere (am patruzeci şi nouă de ani) sunt mai puţin erotofobe decât cele din generaţia mea.

Cinste vouă, puştoaicelor!

Deşi am refuzat prima ofertă de a participa la o şedinţă de terapie şi vindecare a sexualităţii, am avut şansa să asist la una, pe vremea când eram încă începătoare în acest tip de activitate tămăduitoare. În timpul documentării pentru filmul realizat de mine, *Tantric Journey to Female Orgasm: Awaken Your G-Spot*, Victor Gold şi Jwala mi-au permis să asist la una din şedinţele lor, o combinaţie între abordarea tantrică a sexualităţii şi teoria lui Reich, referitoare la formarea scutului de apărare de către organism. Vă propun să vedem împreună ce s-a întâmplat.

Şedinţă demonstrativă de masaj al punctului G

Când am cunoscut-o pe Jwala, am plăcut-o imediat, instinctiv. Părea să fie varianta feminină a unui Buddha jovial, debordând de viaţă, o femeie deschisă şi blândă. Întotdeauna, primele cuvinte cu care se adresează unei persoane sunt „Ce problemă ai?" şi nu pentru că aşteaptă să primească un răspuns simplu, politicos. Vrea să ştie prin ce treci, în ce punct ai ajuns, şi cu ce probleme te confruntă, în general.

Am înţeles de la bun început acest lucru, de aceea nu am nici o reţinere şi îi vorbesc deschis. Mă ascultă, apoi îmi spune şi ea ce probleme o frământă. Este un schimb de informaţii caracterizat prin simplitate şi cursivitate, deoarece ştiu că nu este persoana care să judece pe cineva şi că nu îmi poate oferi decât înţelegere, sprijin şi informaţii care mă vor ajuta.

Activitatea şi experienţa pe care o are în domeniul Tantra se extinde pe o perioadă de treizeci de ani, debutând cu momentul în care filozofia a pătruns în America. A susţinut prelegeri în multe ţări, dinaintea a mii de persoane, iar drumul pe care l-a parcurs spre auto-vindecare constituie o sursă de inspiraţie pentru noi toţi. Talentul ei extraordinar de a-şi cunoaşte corpul, de a-şi recunoaşte emoţiile şi de a-şi depăşi limitele reprezintă o artă pe care a şlefuit-o de-a lungul multor ani, cu pasiunea pe care o au sportivii de performanţă, sau virtuozii care stăpânesc desăvârşit un instrument. Şi-a dedicat întreaga existenţă practicând şi învăţându-i pe alţii cum să elimine blocajele, să îşi activeze corpul şi să se deschidă pentru plăcere şi iubire.

Când afirmă că femeile au încă mult de lucru în această existenţă dacă vor să se vindece, în afirmaţia sa se regăsesc experienţa şi cunoaşterea acumulate într-o viaţă întreagă. Cum se apropie de acea perioadă a ciclului vieţii în care apar schimbările provocate de menopauză, ea l-a rugat pe prietenul ei de o viaţă şi coleg în practicile de tratament şi vindecare trantrică, Victor Gold, să o ajute să îşi lucreze punctul G, deoarece a remarcat că menopauza îi blochează apetitul sexual. M-a invitat la una dintre şedinţele lor terapeutice, permiţându-mi, mie, care în acea perioadă eram total neiniţiată în acest gen de activitate, să pun întrebări despre orice.

Camera lui Jwala este decorată somptuos şi cu simţ artistic, cu ţesături, perne statui preţioase şi cu oglinzi plasate cu o anume ştiinţă. Tavanul şi pereţii sunt îmbrăcaţi în ţesături. Impresia imediată este că

pătrunzi într-un cort marocan, decorat cu generozitate, în care domneşte o atmosferă de confort şi senzualitate. Victor stă aşezat pe pat, cu picioarele încrucişate, iar Jwala, călare în faţa lui. Amândoi sunt îmbrăcaţi în saronguri largi, care se deschid la cea mai mică mişcare.

— Această poziţie permite energiei sexuale să circule nestingherită până la creier, de la ultima chakră, prin coloana vertebrală până la scoarţa cerebrală, îmi spune Jwala.

— De ce trebuie să ajungă energia sexuală la creier? am întrebat-o.

— Dacă îţi place să faci dragoste, atunci vei dori să o faci cu creierul, mi s-a răspuns.

Am dat din cap îngândurată, nu tocmai sigură că înţelegeam exact, deşi intuind că spusele ei trebuie să fi fost adevărate.

— Ce este o chakră? De ce ar trebui să ştie oamenii ce sunt chakrele? am întrebat-o.

— În corp, există şapte chakre, începând de la baza coloanei vertebrale şi terminându-se la câţiva centimetri deasupra capului, mi-a răspuns Jwala. Toate sunt adevărate zone erogene. Când sunt curăţate, iar prin ele circulă liber energia naturală, întregul corp este activat şi plin de vitalitate.

Ea şi Victor au început să se legene lateral pentru a-şi echilibra energiile masculină şi feminină. Mi s-a părut stupid şi inutil ceea ce făceau, încât i-am întrebat:

— De ce şi-ar dori să facă asta un mascul „Neanderthal", plin de sine şi fericit în propria-i piele, dacă i se mai pare şi bizar?

— Toate celulele organismului sunt celule sexuale, adică încărcate de sexualitate, mi-a răspuns Jwala. Asta înseamnă că întregul corp este o imensă zonă erogenă. Când energia ta şi cea a partenerului intră în stare de echilibru, celulele sunt activate. Stimulezi energia sexuală şi o transferi către creier şi inimă, de unde se va răspândi în întregul corp. Acest lucru se realizează prin exerciţii de respirare corectă şi prin contact vizual.

Îi spune lui Victor ce o face să se simtă în siguranţă, din punct de vedere sufletesc, ca de pildă faptul de a-l privi în ochi pentru a dobândi încredere, ceea ce o ajută să fie prezentă din punct de vedere afectiv şi să aibă încredere, indiferent ce se va întâmpla în cursul şedinţei. Apoi, ne spune, mie şi lui Victor:

— De când am intrat la menopauză, sentimentele mele erotice sunt mai ascunse, încât trebuie să încep să simt plăcere înainte ca el să ajungă la punctul G şi să acţioneze acolo.

— De ce vrei să simţi plăcere sexuală, dacă asta-i o şedinţă terapeutică? am întrebat-o eu.

Victor este cel care mi-a explicat:

— Plăcerea sexuală este necesară pentru stimularea energiei sexuale. Dar, în această şedinţă terapeutică şi de vindecare, noi am transmis energia sexuală în sus şi în afara corpului pentru a dezamorsa blocajele energetice provocate de formarea scutului protector. Nu putem elimina blocajele printr-o descărcare sexuală rapidă sau prin stimulare superficială, deoarece am scurtcircuita centrele energetice. Tantra ne învaţă să acumulăm energia sexuală, întârziind plăcerea sexuală, fiindcă numai astfel va circula nestingherită prin tot corpul.

Victor îmi vorbeşte în continuare despre o femeie care a avut douăzeci şi cinci de orgasme folosind un vibrator, dar care apoi s-a prezentat la consultaţie, fiindcă simţea că îi lipseşte ceva, că nu este complet satisfăcută.

— I-am recomandat să arunce imediat vibratorul şi să înceapă prin a amâna plăcerea sexuală. Iar acum, voi începe să distribui energia erotică în corp.

Victor începe să o frece pe Jwala pe coapse, stomac, sâni şi vulvă. Jwala îi descrie lui Victor coordonatele „hărţii erotice", explicându-i unde şi cum îi place să fie mângâiată. Apoi, mi se adresează, spunându-mi:

— Mi-am alcătuit harta erotică, studiindu-mi singură corpul, şi am învăţat să fac masaj erotic la un curs la care am participat cu ani în urmă.

— Hărţile seamănă la toate femeile? am întrebat-o, neînţelegând termenul exact.

— Nu. Fiecare îşi trebuie să îşi traseze propria hartă.

Am priceput instantaneu. „Fireşte", mi-am spus în sinea mea, înţelegând că o hartă erotică este formată din locurile de pe corp în care simţi cel mai bine plăcerea erotică. Victor mi-a spus atunci:

— Este nevoie de timp şi de eforturi conştiente pentru a permite energiei să circule în voie. Trebuie să îţi rezervi câteva ore când faci dragoste! A face dragoste este un eveniment important şi profund!

Victor continuă să o frece pe Jwala pe tot corpul. Aceasta îl învaţă cum să îi stimuleze clitorisul. Îi urmăresc, fascinată, ea, ghidându-l să facă ceea ce îi produce o stare plăcută, iar el, atent şi docil, punând întrebări şi adaptându-şi tehnica din mers, fără a părea jignit sau jenat. În tot acest timp, Jwala continuă să respire şi să se relaxeze, fără ca cei doi să se piardă o clipă din ochi.

Jwala este mulţumită că a ajuns la un anumit nivel de excitare şi îi spune lui Victor că este pregătită să o penetreze. Victor introduce lent un deget în vagin.

— Îmi place „spălătorul de geamuri", îi spune Jwala.

— Vrei să îmi mişc degetul înainte şi înapoi? o întreabă el verificând dacă a înţeles corect ce doreşte.

Jwala încuviinţează dând din cap, iar Victor imprimă degetului o mişcare de du-te-vino.

— Puţin mai tare, te rog, îi spune Jwala.

— Aşa? o întreabă Victor.

Jwala încuviinţează cu un semn al capului abia perceptibil, şi pot afirma că nu se distra deloc când Victor a început să acţioneze asupra punctului G.

— Dacă ţii ochii deschişi şi îţi priveşti terapeutul, poţi retrăi o multitudine de episoade de abuz sexuale, mi-a spus Jwala, izbucnind în plâns. O parte a tristeţii mele se datorează neîncrederii faţă de bărbaţi. Mă uit fix în ochii lui Victor, fiindcă am nevoie să îmi transmită că trebuie să am încredere în el. Iar asta mă ajută să menţin trează starea de suferinţă şi de teamă, şi să le înfrunt. Dacă aş închide ochii, atunci aş evada din realitate şi nu îmi voi putea înfrunta temerile.

Lacrimile îi şiroiesc pe obraji, şi face eforturi vădite să nu îşi desprindă privirea din ochii lui Victor, luptându-se, în mod evident, să facă faţă problemelor afective profunde. Sunt înduioşată şi mă simt cuprinsă de o senzaţie stranie, ca şi când mi-aş fi dat seama brusc că mă aflu într-un spaţiu sacru; ca şi când aş asista la tragedia unei alte persoane. Am şi o stare de durere, aproape de jale, dublată şi de un filon subteran de pace şi linişte, ca venită de pe altă lume. Continuu să îi privesc fascinată. E şi uşor înspăimântător, poate mult prea real. Nu mă închipui în postura de a reuşi să îmi evaluez sentimentele atât de rapid, sau de a le înţelege atât de limpede.

— Acum sunt furioasă, ne-a spus Jwala lui Victor şi mie. Este o porţiune grav afectată. Nu pot accepta durerea decât în doze mici, trebuie să o elimin cu fiecare expiraţie, altfel furia mă va copleşi şi îmi voi dori să mă opresc.

Victor îmi explică faptul că, dacă Jwala s-ar opri acum, asta ar pune capăt şedinţei.

— A transforma suferinţa în plăcere duce, practic, la vindecare. Ea se debarasează de scutul protector, eliminând episoadele de traumatism

psihic care s-au produs în viaţa ei. Trebuie să menţină aceste emoţii în prezent, să le depăşească fără a se lăsa aspirată de ele şi să treacă în partea cealaltă.

Nu îşi mai mişcă degetul, el însuşi rămânând nemişcat. Remarc că peste chipul lui trece un val de empatie, însă nu face nici un gest să o liniştească. O susţine cu privirea fixată în ochii ei.

Intervin în acest moment delicat, punând o nouă întrebare:

— Cum se produce legătura dacă eşti cu un terapeut, şi cum, dacă eşti cu iubitul?

Jwala îmi răspunde:

— De la iubitul meu primesc dragoste, plăcere şi împlinire sexuală. Spaţiul acesta de vindecat este locul din care trebuie să eliberez blocajele şi suferinţa şi să îmi vindec spiritul.

Victor întăreşte spusele lui Jwala cu o mişcare a capului.

— Vindecarea omenirii începe prin vindecarea suferinţelor existente între bărbat şi femeie. Când cei doi se unesc prin actul sexual, ei pot crea o a treia energie, uneori un copil, alteori altceva de tip artistic, sau ...„Când doi oameni sau mai mulţi se adună în numele meu, voi fi şi eu acolo".

Îmi muşc buzele şi mă gândesc serios la ceea ce mi-a spus. Cred că am auzit această afirmaţie şi înainte, mi se pare că la şcoala de duminică, la orele de catehism.

— Energia este într-o continuă mişcare, continuă Victor. Loveşte un blocaj şi se opreşte acolo. Dacă blocajul cedează, energia îşi va continua traseul. Dacă blocajul se menţine, el se reflectă ...

— ... devenind cumplit, persistent, frustrant, termină propoziţia Jwala.

Victor zâmbeşte.

— Multe femei ajung să fie rănite din punct de vedere sexual, dacă nu reuşesc să spună „nu" atunci când nu se simt în stare să facă dragoste, sau dacă cedează insistenţelor persuasive ale partenerului, sau dacă sunt obligate să întreţină relaţii sexuale nedorite. Aceste răni sunt punctele fierbinţi. Literalmente, puncte fierbinţi pe punctul G!

Îşi aşază capul pe abdomenul ei şi continuă să acţioneze asupra punctului G. Jwala scoate încă un geamăt de durere sufletească.

— De ce îi atingi stomacul? îl întreb eu, curioasă să aflu ce îmi va răspunde.

— În momentul în care atingi pe cineva, acea persoană are sentimentul apartenenţei la realitate şi se simte în siguranţă. Îmi pun capul pe stomacul ei şi îmi aşez mâna pe inima ei când plânge.

— Simt o energie extraordinară în braţe, spune Jwala.

Sunt uimită că Jwala poate continua şedinţa terapeutică şi explica în acelaşi timp ce se întâmplă.

— Simt cum începe să îmi ardă degetul. Este un semn sigur că s-a degajat energia blocată, spune Victor cu însufleţire.

— De ce stai nemişcat, acum? îl întreb pe Victor.

— Acţiunea încurajează. Lipsa mişcării o ajută să integreze sentimentele cu care a intrat acum în contact.

O vreme, rămân amândoi tăcuţi şi nemişcaţi. Apoi, Jwala începe să mormăie ceva şi dă drumul unui urlet puternic ca un bubuit, ieşit parcă din fundul sufletului. Sunetele pe care le scoate Jwala sunt violente.

— Energia poate fi eliberată şi prin intermediul sunetelor puternice, iar, eu, în calitate de partener care o susţine, trebuie să îi demonstrez că sunt alături de ea în cursul întregii experienţe şi a suferinţei.

Victor începe să scoată şi el sunete nearticulate, ca răspuns la urletele lui Jwala. Sunt ca doi tigri care rag unul la celălalt. Nu mă pot abţine să nu izbucnesc în hohote de râs.

Jwala îmi spune că nu a reuşit să ejaculeze de un an din cauza menopauzei şi că îi lipseşte seva mustoasă. Îi cere lui Victor să îi maseze în continuare punctul G, spunând că i-a revenit dorinţa. O privesc cum îşi modifică starea, trecând, ca un cameleon, de la suferinţă şi urlete, la plăcere erotică. Remarc că, şi în stare de excitare, ea scoate sunete puternice. Se zvârcoleşte sălbatic, geme, ţipă şi scoate sunete ascuţite, asemănătoare celor pe care le scot delfinii, are orgasm şi ejaculează un şuvoi de lichid, răzând şi mulţumindu-i zeiţei pentru darurile pe care i le oferă. Victor clatină mulţumit din cap şi zâmbeşte, continuând să îi maseze cu degetul punctul G, şi „răspândeşte energia" în tot corpul ei, folosindu-se de cealaltă mână. Este atât de evident că Jwala s-a eliberat şi şi-a curăţat sufletul, încât am senzaţia că întreaga încăpere este invadată de sentimentul pe care îl trăieşte ea. Chipul i s-a luminat şi arată cu zece ani mai tânără. Bucuria şi starea ei de surescitare mă contaminează.

Jwala străluceşte, pur şi simplu. Şi-a depăşit starea de apatie provocată de menopauză şi „s-a debarasat de câteva straturi de neîncredere şi furie la adresa bărbaţilor". Îmi vine greu să nu fiu de acord cu această afirmaţie. Îi mulţumeşte lui Victor că „oferi femeilor acest spaţiu

tămăduitor şi că m-ai ajutat să îmi regăsesc latura suculentă". Victor îşi retrage mâinile de pe ea, le lipeşte într-o poziţie de rugăciune, se înclină şi îi spune:

— Plăcerea a fost de partea mea.

Atitudinea şi expresia lor sunt pur şi simplu sublime, încât parcă nu îmi vine să plec. În schimb, le mulţumesc că mi-au permis să asist la şedinţa lor şi părăsesc încăperea fără a scoate un cuvânt.

După opt ani, sunt fericită să recunosc că multe dintre tehnicile care, la început, mi s-au părut bizare au devenit banale pentru mine. Viaţa mea sexuală este, într-adevăr, impregnată de sensuri noi şi transfigurată de legătura pe care am reuşit să o stabilesc alături de partenerul meu, iar momentele în care pătrundem împreună pe acest tărâm sacru devin tot mai frecvente.

În următorul capitol, care este şi ultimul, vom arunca o privire rapidă asupra a ceea ce sper din tot sufletul că va fi rezultatul cel mai important al explorării punctului G şi al ejaculării feminine: un dans cu energiile sexuale de ordin superior, în care orice nostalgie, fior de dor sau părere de neîmplinire se transformă în satisfacţie şi mulţumire. Din acest punct, o altă lume ne invită să o cunoaştem, una care depăşeşte limitele acestei cărţi, dar care nu poate depăşi nici imaginaţia, nici talentul nostru.

CAPITOLUL 9

CONECTAREA LA PROPRIA PERSOANĂ ŞI LA PARTENER

Auzim foarte des vorbindu-se despre cât de important este ca partenerii unei relaţii să menţină vie flacăra iubirii, făcând tot ceea ce este necesar şi posibil în acest sens, de la evadări romantice până la striptease, jocuri erotice şi obiecte erotice. Toate aceste abordări sunt, desigur, utile. Însă, cel mai important lucru este ca, pe măsură ce sentimentele femeii se purifică tot mai mult şi ajung să se exprime prin intermediul unui punctul G trezit la viaţă, actul iubirii sexuale să fie încărcat de fericire, să devină mai suculent, mai dezinhibat şi mai intim.

Stăpâneşti tehnicile de stimulare ale punctului G, ai reuşit să ejaculezi, te simţi bine când ejaculezi şi nu te deranjează dezordinea din jurul tău, ai reuşit să scapi de câteva blocaje şi ai găsit un partener care înţelege cum funcţionează punctul G şi căruia îi place când ejaculezi. Ce se întâmplă în continuare? Sex pasional, intim! Să descoperim împreună cum se desfăşoară o partidă de sex în care sunt cuprinse toate cunoştinţele pe care le-am acumulat până în prezent despre punctul G şi despre ejacularea feminină. Şi să mai descoperim cum poate deschide sufletul o relaţie, dacă sunt implicate un punct G care freamătă de plăcere şi o ejaculaţie care curge în valuri, şi cum se poate realiza conexiunea cu partenerul, la un nivel mult mai profund

de intimitate, dragoste şi tandreţe – ajungând până la adorarea celuilalt, personificată de sexul sacru.

Scenă de dragoste cu ejaculaţie

Melissa îl auzi pe Jack ciocănind la uşă. Trase adânc aer în piept, ştiind că lui îi place mirosul de tămâie aromată şi muzica îmbietoare care plutea spre el, apoi se mai privi o ultimă dată în oglindă. Lumina lumânărilor arunca sclipiri jucăuşe pe rochia de casă din satin albastru deschis, pe care o alesese special pentru această seară, fiindcă îi accentua stropii aurii din părul de culoare acaju. Încântată, Melissa inspiră încă o dată profund şi deschise uşa. În ochii ei era atât de frumos! Corpul lui robust, degajând un parfum proaspăt şi vigoare masculină, era atrăgător şi sexy. El îi oferi trei fire de trandafir, fiecare de altă culoare. Îi zâmbi, mulţumindu-i. Jack o sărută tandru pe obraz.

Melissa aşeză florile într-o vază de lângă pat şi păşi alături de el, prin uşile larg deschise, în curtea interioară discret iluminată. Piesa de rezistenţă din centrul curţii era o cadă cu picioare în formă de gheare pe care ea o cumpărase în urmă cu doi ani, la lichidarea unei proprietăţi. Jack o ajutase să o instaleze, înălţând-o pe o platformă solidă din lemn. În cursul serii, ea o umpluse cu furtunul, apoi turnase în apa caldă un amestec de uleiuri de trandafir şi de lavandă.

Jack o conduse până la bazin şi o susţinu să se aşeze pe marginea lui. Îşi lăsă roba să cadă pe pardoseală şi intră în cadă, lăsându-se să alunece până la bărbie în apa înmiresmată. Jack luă un burete şi începu să o spele.

Ea trase adânc aer în piept şi se lăsă răsfăţată de mângâierile lui delicate şi senzuale. La vederea corpului frumos al femeii, ochii lui scânteiară de plăcere, anticipând seara minunată pe care aveau să o petreacă împreună. Îi plăcea la nebunie să o simtă, tot mai docilă în mâinile lui, la cea mai mică atingere. Tratamentul tandru, senzual, pe care i-l aplica Jack, o excită pe Melissa.

– Îţi mulţumesc, îi spuse ea, nedesprinzându-şi privirea din ochii lui, implorându-l să îi ofere în continuare tandreţe, cu aceeaşi generozitate.

El îi zâmbi încrezător, susţinându-i privirea.

— Eu îţi mulţumesc că mă laşi să mă bucur de tine, îi răspunse el drăgăstos.

S-au sărutat tandru, iar Melissei i se păru că a durat o veşnicie. Apoi, ea s-a ridicat, el a şters-o cu prosopul şi în timp ce păşea spre dormitor, i-a depus sărutări pe gât, pe umeri, pe fiecare sân, pe burtă, coapse, clitoris, pe scobitura din spatele genunchilor, şi pe bolta fiecărui tălpi. Melissa îşi ridică braţul, iar el îşi lăsă limba să alunece pe partea laterală a corpului, apoi îi prinse degetele cu buzele.

Ea îi desfăcu şnurul pantalonilor, care alunecară pe podea. Se aplecă să îi sărute penisul umflat, apoi îl conduse în dormitor. Îşi turnă ulei de masaj în palme, îi zâmbi, iar parfumul de mosc invadă încăperea. El se întinse pe pat, aşezat pe burtă, iar ea îi încălecă corpul cu musculatură fermă şi piele netedă. Bărbatul se relaxă simţind pe fese cât este de umedă, iar ea începu să îi maseze umerii, ceafa şi spatele.

El se întoarse cu faţa în sus, iar ea se întinse deasupra lui. S-au înlănţuit ţinându-se în braţe şi sincronizându-şi respiraţia. Îi plăcea să îl simtă cum expiră aerul, în timp ce ea inspira, iar când ea expira, el îi sorbea aerul de pe buze.

Jack simţea că se pierde în părul ei bogat, care îl acoperea unduindu-se în valuri catifelate, şi ameţi de ritualul de relaxare. Erecţia lui era cuminte, aşteptând imperturbabil momentul culminant, în timp ce excitaţia ei continua să crească lent. El se ridică şi îşi încrucişă picioarele, iar ea îl încălecă. Se mângâiară pe faţă, urmărind fiecare trăsătură a chipului iubit, apoi pe păr, cu atingeri gingaşe, fără ca nici unul să îşi desprindă o clipă privirea din ochii celuilalt. Jack îi mângâie duios sfârcurile, cu o mişcare de netezire, îl frământă afectuos pe fiecare între degete, îi atinse uşor cu unghia, apoi îi sărută. Melissa tremură de plăcere şi, din acel moment, fiorul dorinţei nu o mai părăsi. Îi prinse cu gingăşie în palme testiculele şi le mângâie afectuos cu policarul, iar Jack văzu cum prin ochii ei trece o suită întreagă de emoţii, de la plăcere amuzată, la excitaţie şi dorinţă intensă, şi, în fine, dragoste.

Ea îi prinse un sfârc între buze şi i-l supse, iar el o mângâie pe ceafă şi, inspirând profund, încercă să nu se abandoneze dorinţei. La început, îi fusese foarte greu să se stăpânească şi să nu termine când o iubea, însă, în ultima vreme, învăţase cum să respire şi să îşi transfere dorinţa erotică din organele genitale către restul corpului şi către fiecare organ în parte. Inspiraţia i-a relaxat penisul – cel puţin pentru o vreme – până când, plăcerea lui crescând, a ajuns să o dorească pătimaş, la o intensitate care l-a adus în pragul paroxismului.

O aşează pe Melissa pe spate, cu capul odihnindu-se pe pernele din pluş. Îşi dorea cu ardoare să îşi vâre capul între picioarele ei. Melissa îl îmbrăţişă cu picioarele, prinzându-l ca sub un arc triumfal cu volute aurii. Iar el îşi lipi buzele de corpul ei, între uretră şi vagin.

Melissa tresări şi gemu de plăcere simţind atingerea buzelor lui, plină de o dorinţă pe care o resimţea aproape dureros. Se destinse şi se abandonă complet, lăsându-se în voia mângâierilor lui. Îşi închipui punctul G dilatându-se ca un fruct pârguit şi mustind de sevă. El o mângâie şi o sărută pe vulvă, până când ea simţi aproape cu disperare că îşi doreşte să îi atingă punctul G, deşi, în acelaşi timp, îi era recunoscătoare că nu se grăbeşte, aşteptând-o să se excite complet.

Jack îşi retrase capul dintre coapsele ei moi ca mătasea şi îngenunche deasupra ei. O privi intens în ochi, desenând cercuri minuscule cu un deget atotcunoscător în jurul uretrei şi clitorisului. Surâse când lăsă să îi alunece cu îndemânare degetul prin orificiul vaginal, ştiind ce efect avea să producă mişcarea asupra ei, şi dorindu-şi mai presus decât orice să îi facă plăcere. Cu mişcări line, delicate, introduse şi scoase de câteva ori degetul, trecându-l peste striaţiile punctului G. Apăsă coada şi capul punctului G, rulându-l cu degetele, ca pe o bilă, iar Melissa gemu de parcă din ea ar fi extras însăşi esenţa vieţii. Continuă să îi mângâie punctul G, nedezlipindu-şi privirea de pe chipul ei.

Dorinţa Melissei creştea pe măsură ce el îi masa punctul G. Simţea scântei de energie, asemenea unor minuscule rachete, scurgându-se în jos prin picioare şi simţea punctul G, în toată plenitudinea lui, încleştat ferm pe degetele lui. Mângâierile lui i-au produs în interior un turbion de dorinţă şi o plăcere profundă, ameţitoare, care o surprinse până şi pe ea, încât, oh, iar acum valul acesta de plăcere, care o purta pe coama lui! Pe măsură ce simţea cum se umflă valul în interiorul ei, căpătă certitudinea că, prin mângâierile lui, între corpurile lor se crease o legătură imposibil de desfăcut. Simţi că timpul se opreşte în loc.

De pe buzele Melissei ieşi un geamăt prelung, gutural, iar corpul ei începu să tremure şi să şerpuiască, înfiorat de plăcerea de dinaintea orgasmului. Respiră adânc şi simţi cum se răspândeşte plăcerea în tot corpul; voia, însă, mai mult. Trase spre gură penisul care palpita de plăcere, începu să îl sugă cu sete şi simţi că debordează de dorinţă.

Jack îşi dorea nespus să se cuibărească, afundându-se între faldurile primitoare ale vaginului ei. Simţise micuţele nestemate ale punctului G şi ştia că este mai mult decât pregătită să îl primească.

Cu penisul în erecţie maximă în gura ei, Melissa îl lăsă să intre şi să iasă cu mişcări delicate, mângâindu-i astfel buzele umede. Corpul ei era acum destins, eliberat de ultima rămăşiţă de tensiune, şi îl simţi topindu-se ca untul şi deschizându-se total. Uitase complet de sine, i se dăruise total; îi oferise bărbatului corpul ei, să facă ce vrea cu el, să se bucure, să îl folosească, să îşi producă plăcere, să se joace cu el, iar faptul că se abandonase în mâinile lui îi crea o delicioasă senzaţie de fericire.

Jack îşi trase penisul din gura ei, o conduse afară, în curtea interioară, şi o aşeză din nou pe marginea căzii. Ea se întoarse cu spatele spre el, se sprijini în braţe de marginea bazinului, oferindu-i vulva dilatată de dorinţă.

O penetră din spate, cu penisul, iar loviturile lui lente, ritmice, ferme, i se părură enorme Melissei. Gemu, copleşită de plăcerea pe care o simţea pulsându-i în creier, în fiecare fibră a corpului, până la ultima celulă. Simţea mici înţepături, senzaţiile pe care i le transmitea la punctul G, prelingându-se din punctul G prin picioare, până în vârful degetelor.

Jack îi simţea punctul G, ferm şi plin, strâns lipit de penis şi apăsându-l. Simţea vârful penisului stimulându-l, cu mişcări lente, de cunoscător, iar şi iar. Melissei începură să îi tremure picioarele. Jack îi prinse sânii în palme, acoperindu-i, îşi înfundă faţa în părul ei parfumat şi se scufundă în ea.

Pentru Melissa nu mai exista nimic pe lume – nici curtea iluminată, nici încăperea, nici corpurile lor; nu exista decât Jack, o prezenţă mai importantă decât viaţa însăşi, şi valul tot mai mare de plăcere care o invadă. Pierdu contactul cu sine, simţindu-l doar pe el, fiind atentă doar la el, şi se deschise total. Din ea veni binecuvântarea, ca o explozie de proporţii uriaşe.

Contracţiile care au precedat orgasmul Melissei, i-au împins cu forţă penisul afară, iar ejaculaţia ţâşni ca o cascadă, prelingându-se pe coapsele ei şi pe pelvisul lui, şiroind ca un pârâiaş pe picioarele celor doi. Ştia cât de mult îi place lui, iar când el se aplecă să prindă cu limba şi cu buzele, avid şi plin de recunoştinţă, picăturile primite în dar, ea îi mai oferi un şuvoi din izvorul feminităţii.

Se întoarse spre Jack, se aşeză pe marginea căzii şi îl prinse în braţe, dorindu-l şi mai mult: mai profund, mai tare, mai prelung. El rămase lângă platformă, fiindcă din această poziţie o putea penetra mai uşor. Melissa îşi lăsă capul pe spate, cuprinsă de exaltare sufletească şi fizică

când el introduse din nou penisul, cu o mişcare fermă şi rapidă. Iar iubirea lor ţâşni spre înălţimi.

Limitele fiinţei lor pământene dispăruseră, topindu-se o dată cu tot ce îi înconjura, de parcă fiinţa lor s-ar fi transformat în lumină pură, dragoste şi plăcere. Jack explodă de o fericire aproape nepământeană, iar orgasmul Melissei se contopi cu iubirea lui Jack, care se infiltră în ea, aşa cum dragostea ei se infiltră în Jack.

Mai târziu, întinşi pe pat şi înlănţuiţi, s-au îmbrăţişat prelung, moleşiţi de sentimentul de pace desăvârşită şi de comuniune totală, plutind fericiţi pe aripile dragostei.

Tantra, sex sacru şi ejacularea feminină

Povestirea de mai sus demonstrează modul în care tehnicile de deblocare a punctului G, prin însăşi natura lor, pot crea un grad mai mare de intimitate în cadrul unei relaţii. Prin folosirea acestor tehnici, poţi deschide o cale de acces către tărâmul sexului sacru – esenţa experienţelor tantrice.

Numeroase cupluri mi-au mărturisit interesul pe care îl nutresc faţă de Tantra. În America, Tantra a devenit un soi de nume codificat, dacă vreţi, folosit de cuplurile care doresc să introducă sexul sacru în viaţa lor afectivă. Tantra a pătruns în dormitoarele americanilor, în mare măsură şi datorită succesului de care s-au bucurat învăţăturile lui Charles şi Caroline Muir. Cursurile organizate de ei, cărţile pe care le-au scris şi filmele de prezentare pe această temă, destinate cuplurilor care doresc să atingă comunicare şi intimitate sexuală superioare, prin dobândirea unor abilităţi noi, sunt inspirate de tradiţia spirituală şi sexuală antică a filozofiei Tantra.

Tantra presupune dobândirea de cunoştinţe, prin procesul de învăţare a elementelor importante ale sexului sacru: crearea legăturii sufleteşti în cursul unirii sexuale, înţelegerea totală a corpului, nivel superior de abilităţi în comunicarea nevoilor şi dorinţelor sexuale, capacităţi de virtuoz în arta senzualităţii, agilitate fizică, cunoaşterea modului de percepţie a fluxului de energie sexuală care circulă prin corp şi hotărârea de a accede la trăirea mistică. Ca orice altă practică spirituală, capacitatea de însuşire a cunoştinţelor şi de accesare treptată a nivelurilor de conştiinţă superioară, pentru intervale tot mai lungi de timp, presupune exerciţii îndelungate şi se dezvoltă în timp. (Elementele

fundamentale ale filozofiei Tantra şi considerentele ei asupra ejaculaţiei feminine au fost prezentate în rezumat în secţiunea „Nectarul zeilor – India antică", din capitolul 3).

Vastul tărâm, încă neexplorat, al sexului sacru aşteaptă cuplurile care doresc: să cunoască înţelepciunea filozofiei Tantra; să folosească abordarea tantrică pentru a dezvolta relaţia, a extinde plăcerea şi dragostea; să simtă circuitul energetic care îi conectează la forţa universală. La acest nivel al schimburilor sexuale, propria sexualitate va fi mai uşor de abordat, iar nivelul satisfacerii nevoilor sexuale, superior, stare pe care doresc să o atingă mulţi oameni.

David Steinberg, editorul antologiei intitulate *Erotic by Nature: A Celebration of life, of Love and of Wonderful Bodies (Erotism natural: o celebrare a vieţii, dragostei şi a corpurilor noastre minunate)*, mi-a acordat un interviu pentru video prezentarea mea, *Tantric Journey to Female Orgasm: Awaken Your G-Spot*. Mi-a relatat o experienţă prin care a trecut el însuşi, abordând intimitatea erotică din perspectiva filozofiei Tantra:

La un moment dat, eram cu o parteneră care se străduia să aibă orgasm. Atunci, mi-am pus tot corpul, mi-am trimis întreaga conştiinţă trează în vârful degetului, apoi, ca un cunoscător, am introdus degetul în ea. A avut orgasm aproape instantaneu. A fost ceva extraordinar! Nu este vorba de tehnică; cine susţine acest lucru se înşeală. Atingerea cu scop precis presupune să îţi asculţi şi să îţi urmezi energia sexuală, şi nu să încerci să o conduci tu pe ea.

Steinberg continuă, descriind mulţumirea şi recompensele pe care le-a descoperit prin practicarea sexului sacru:

Mă orientez întotdeauna spre acest tip de experienţă sexuală la nivel superior, apoi ajung să pătrund în zona sa de gen „Oh, Doamne!"; dar, practic, pătrund în altă dimensiune. Totul devine aproape mistic. Parcă lucrurile capătă o altă strălucire, iar ceea ce le face să strălucească este încântarea ta.

De asemenea, el a explicat de ce, în opinia sa, este practicat sexul tantric de atât de puţin occidentali:

Abordarea sexului este mult prea ştiinţifică. [Manualele despre sex şi sexologie] sunt utile, însă îi fac pe oameni să se gândească la sex ca la ceva tehnic şi mecanic. Joseph Campbell, care a studiat mitologia şi tradiţiile culturale ale triburilor din întreaga lume, susţine că religia nu trebuie înţeleasă ad-litteram, iar eu aş adăuga că acelaşi lucru este valabil şi în cazul sexului. Este foarte bine dacă abordăm sexul şi sexualitatea din perspectivă ştiinţifică, însă lucrurile mai profunde legate de sexualitate sunt mistice, misterioase şi ţin de miracol.

Asta îmi aminteşte de sutele de bărbaţi cu care am vorbit în timp ce le dansam în braţe, în perioada cât am fost dansatoare erotică; şi îmi mai vin în minte chipurile marcate de suferinţă ale nenumăratelor femei care au participat la cursurile şi la seminariile mele, care tânjesc după „altceva, ceva mai mult" în timp ce fac dragoste. Pentru femei, acest „altceva, ceva mai mult", după cum am discutat în capitolul 7, vine din dorinţa de a înţelege şi a-şi satisface o dorinţă sufletească legată de atracţia sexuală şi de starea de excitare. La bărbaţi, o dorinţă neîmplinită, care le produce suferinţă, este că vor să intre într-un schimb erotic cu femei care sunt iubitoare, receptive şi deschise faţă de actul sexual.

Trezirea la viaţă şi deblocarea punctului G şi a ejaculării feminine te poate conduce pe tărâmul unei intimităţi erotice mult mai mari – prin stabilirea unei legături sufleteşti şi prin comunicarea cu o altă fiinţă umană – apoi, în braţele sexului sacru cu toate stările sale mistice, care asigură conectarea cu, în şi prin iubitul tău partener la Inteligenţa universală. Dacă doreşti să explorezi această dimensiune, consultă secţiunea „Resurse" de la sfârşitul acestei cărţi. Aici vei găsi informaţii suplimentare despre sexul sacru şi Tantra.

Punctul G trăieşte şi este bine-mersi

Într-o dimineaţă liniştită şi însorită de duminică, stăteam în faţa calculatorului şi încercam să termin această carte, când, deschizând poşta electronică, am dat peste un mesaj solitar, primit de la grupul pentru dialog despre punctul G de pe Internet. Era cât se poate de simplu şi suna astfel: „Punctul G e mort".

În mod evident, mesajul se dorea a fi ofensator, ceva de genul loveşte-şi-fugi, însă, în acea dimineaţă, mi s-a părut amuzant. Totuşi, nu

am putut să şterg mesajul, nici să îl uit. Am rămas o vreme cu privirea aţintită la el. În cursul zilei, mesajul mi-a revenit de câteva ori în minte, făcându-mă ba să chicotesc, ba să mă simt tulburată. În final, am reuşit să înţeleg ce voia să spună. „Fireşte", mi-am zis în sinea mea. „Punctul G *chiar* e mort. De aceea nu îl putem găsi".

Mesajul a avut darul să mă impulsioneze să termin cartea, confirmând premisa de la care pornisem, aceea că putem debloca punctul G şi activa capacitatea feminină de a ejacula. Mi-a amintit ce mă determinase să scriu această carte: dorinţa de a elimina un obstacol care stă în calea plăcerii de a experimenta şi de a ne bucura de acest dar care ne-a fost hărăzit prin naştere.

Bun. Punctul G e mort. *Dar*, acum, ştiţi cum să îl înviaţi pentru a permite ejaculaţiei să curgă liber înainte!

Ce aţi descoperit

ŞTIM CĂ EJACULAŢIA FEMININĂ ESTE O REALITATE, CĂ ESTE UN FENOMEN NATURAL ŞI NORMAL, FIINDCĂ EXISTENŢA CELEI CARE O PRODUCE, PROSTATA FEMEII, ESTE O REALITATE CONFIRMATĂ ŞTIINŢIFIC.

Aţi descoperit care sunt motivele pentru care majoritatea oamenilor au considerat că punctul G este „mort", mai ales fiindcă medicii l-au considerat un organ nefuncţional, rudimentar. Aţi mai aflat că oamenii de ştiinţă au demonstrat existenţa punctului G, prin intermediul cercetărilor şi studiilor exhaustive întreprinse în cursul ultimilor douăzeci de ani. Aţi mai aflat că prostata feminină îndeplineşte două funcţii importante: producerea şi secretarea lichidului prostatic (ejaculaţia) şi furnizarea serotoninei de care are nevoie organismul – posibil şi a altor hormoni.

Aţi descoperit care sunt principalele proprietăţi ale ejaculaţiei feminine: glucoza pe care o conţine contribuie la crearea, în vagin, a unui mediu propice pentru spermă, jucând astfel un rol important în fecundare; poate calma şi proteja tractul urinar, făcând să scadă incidenţa infecţiilor la nivelul vezicii urinare şi a uretritei (iritarea uretrei); şi, în fine, conţine minerale esenţiale pentru sănătate, cum ar fi zincul.

EJACULAREA FEMININĂ ESTE UN PROCES CARE SE ÎNVAŢĂ, CONTROLABIL LA NIVEL FIZIC.

Aţi descoperit că organismul femeii este prevăzut cu funcţia de ejaculare, deoarece toate femeile se nasc cu prostată. Aţi aflat că, atât la bărbaţi, cât şi la femei, ejacularea este un fenomen care poate fi controlat, şi că unele femei stopează instinctiv ejaculaţia, trimiţând-o înapoi în vezica urinară. Aţi aflat că femeile pot să înveţe singure cum să secrete ejaculaţia în afara organismului, cu sau fără orgasm, iar cantitatea de ejaculaţie feminină poate creşte cu timpul, la orice femeie, pe măsură ce îşi depăşeşte reticenţa sau inhibiţiile legate de ejaculare.

Aţi descoperit din ce motive cantitatea ejaculaţiei feminine poate fi săracă sau redusă: femeia este în perioada de ciclu menstrual; tonusul muşchilor PC; intervenţie chirurgicală în regiunea pelviană; poziţia în care se află femeia în momentul ejaculării; atitudine negativistă sau informaţii greşite referitoare la ejacularea feminină; şi dimensiunea prostatei.

EJACULAREA FEMININĂ ERA CUNOSCUTĂ ÎNCĂ DIN ANTICHITATE.

Aţi descoperit că ejaculaţia feminină era recunoscută şi venerată ca fluid sacru de către culturile din America, China, Grecia, India şi Japonia, din Africa, Europa şi zona sudică a Pacificului. Aţi descoperit că, în majoritatea acestor culturi, ejacularea feminină era considerată a fi benefică pentru sănătate.

Aţi mai descoperit că, în aceste culturi, se considera că ejacularea feminină conţine esenţe vitale pentru crearea unei vieţi noi, şi că este posibil să fi făcut parte dintr-un mit cosmogonic celtic. Aţi descoperit că ejacularea feminină era considerată a fi calea prin care bărbaţii deveneau nemuritori, şi că energia ei este şi astăzi folosită de preotesele lumii moderne pentru a echilibrarea tulburărilor psihice.

PUNCTUL G POATE FI LOCALIZAT ŞI STIMULAT, IAR HARTA SA EROTICĂ, REVELATĂ.

Aţi descoperit că, la majoritatea femeilor, punctul G are forma unei platforme şi că, în general, este localizat în apropierea orificiului uretral, înconjurând canalul uretral. Aţi găsit capul, corpul, terminaţia şi şănţuleţele punctului G.

Aţi văzut punctul G şi i-aţi urmărit mişcările, folosind muşchii PC pentru a-l împinge înainte, înspre orificiul vaginal. Aţi urmărit mişcându-se şi orificiul uretral, în momentul penetrării vaginului. Înţelegeţi, aşadar, că uretra, care se întinde de-a lungul prostatei/punctului G, este o parte importantă a aparatului genital al femeii, şi că stimularea sa este profund erotică şi plăcută pentru majoritatea femeilor.

Aţi descoperit cum trebuie stimulat punctul G pentru concentrarea ejaculaţiei, prin mişcări de fricţiune, strângere şi răsucire a degetelor în jurul corpului, cozii şi şănţuleţelor punctului G. Aţi simţit punctul G dilatându-se şi umplându-se cu ejaculaţie, în urma stimulării, poate chiar aţi simţit „acei mici noduli" care devin evidenţi pe suprafaţa punctului G când se umple cu ejaculaţie. Aţi făcut diverse exerciţii, folosind tehnicile de stimulare a punctului G şi obiecte erotice speciale, şi aţi folosit harta erotică pe care aţi trasat-o singure pentru a-i comunica partenerului ce aţi descoperit referitor la stimularea punctului G.

PUNCTUL G PRODUCE UN TIP UNIC DE ORGASM.

Aţi descoperit orgasmul la nivelul punctului G. Aţi descoperit că punctul G este conectat la un alt nerv decât clitorisul, furnizând astfel senzaţii diferite în timpul producerii orgasmului. De asemenea, acest nerv al punctului G stimulează contracţia masei musculare PC în cursul orgasmului, contribuind, astfel, la producerea ejaculării.

Aţi descoperit cum să faceţi deosebirea între cele trei tipuri de orgasm şi în ce fel este fiecare legat de ejacularea feminină: orgasmul clitoridian, cel la nivelul punctului G (mixt) şi cel la nivelul uterului. Aţi descoperit cum se produce fiecare tip de orgasm la alte persoane şi cum ejaculează, sau nu, atunci când au un anumit tip de orgasm. Aţi învăţat despre tehnicile şi exerciţiile prin care puteţi stimula apariţia orgasmului la nivelul

punctului G, cum puteţi începe să integraţi ejacularea în orgasm şi cum puteţi reuşi să ejaculaţi cu fiecare tip de orgasm.

PUNCTUL G ESTE, PRIN NATURA SA, HIPERSENSIBIL LA ATINGEREA EROTICĂ ŞI PRODUCE EJACULAREA.

Aţi descoperit cum să vă trasaţi propria hartă erotică, în care este inclus şi punctul G, şi că, în timp, excitabilitatea şi reactivitatea acestuia vor creşte o dată cu conştientizarea existenţei şi a potenţialului său, dar şi prin însuşirea şi perfecţionarea abilităţilor proprii. Aţi descoperit cum se produce ejacularea feminină în urma stimulării punctului G, cu sau fără orgasm, şi cu sau fără partener.

Aţi primit câteva informaţii despre felul în care priveşte o femeie erotismul, cum reuşeşte să îl integreze la nivelul punctului G şi cum reuşeşte să trezească la viaţă punctul G cu ajutorul exprimării artistice sau folosind obiecte erotice. Aţi descoperit care sunt cele câteva locuri importante care vă pot ajuta să vă bucuraţi de torentul natural al feminităţii în cursul ejaculării.

MAJORITĂŢII BĂRBAŢILOR LE PLAC FEMEILE CARE EJACULEAZĂ. IAR O FEMEIE SE SIMTE ÎNCURAJATĂ DACĂ PARTENERUL EI ACCEPTĂ EJACULAREA FEMININĂ.

Aţi descoperit că atitudinea pe care o manifestă partenerul faţă de ejacularea feminină poate stimula (sau poate bloca) capacitatea femeii de a ejacula, iar atitudinea sa cooperantă poate induce starea de relaxare necesară eliberării, declanşării şi eliminării ejaculaţiei. Aţi descoperit cum trebuie să abordaţi subiectul ejaculării feminine în prezenţa partenerului şi cum trebuie să îi cereţi ajutorul, sau cum să ajutaţi o parteneră să ejaculeze.

Aţi descoperit că ejacularea controlată la bărbaţi, sau stăpânirea de către bărbaţi a capacităţii de a avea orgasm multiplu, nu numai că ajută enorm femeia să descopere şi să trezească sensibilitatea şi excitabilitatea punctului G, însă plasează plăcerea şi satisfacţia sexuală masculină la un nivel superior. Aţi învăţat câteva poziţii sexuale care fac posibilă ejacularea, ca şi atingerea unui nivel de intimitate mai profund.

ENERGIA SEXUALĂ SE POATE BLOCA ÎN PUNCTUL G, DAR POATE FI DEBLOCATĂ PRIN MASAJ LA NIVELUL PUNCTULUI G.

Aţi descoperit că blocajele afective, provocate de experienţe sexuale negative, pot reduce la tăcere punctul G, sau pot produce suferinţă la acest nivel, împiedicând astfel indirect producerea ejaculării. Aţi descoperit care sunt procedurile în masajul punctului G, efectuate cu scopul de a trezi sensibilitatea şi excitabilitatea acestuia, şi/sau de a elimina blocajele, şi cum trebuie înţelese şi tratate emoţiile puternice care pot apărea în cursul masajului. Aţi descoperit câte ceva despre dezvoltarea tehnicilor de masaj la nivelul punctului G şi despre şcolile şi terapeuţii care vă pot instrui sau vă pot oferi îndrumare.

PUNCTUL G ESTE O POARTĂ CĂTRE INTIMITATE SPORITĂ ŞI SCHIMB DE ENERGIE SEXUALĂ SACRĂ.

Aţi descoperit că punctul G este o poartă de acces către o mai mare intimitate, şi că folosirea corectă a energiei sexuale poate deschide calea realizării schimbului de energie sexuală, sacră, între cei doi parteneri.

Aţi dobândit numeroase cunoştinţe şi v-aţi însuşit câteva instrumente practice care vă pot ajuta să înţelegeţi ejacularea feminină şi punctul G – şi sper că aţi început deja să le folosiţi şi experimentaţi. Ele vă ajută să vă oferiţi ocazii nelimitate de dezvoltare a sexualităţii, ceea ce va face ca, de-a lungul întregii existenţe, viaţa voastră sexuală să fie permanent marcată de descoperiri.

Ce trebuie să faceţi în continuare

Deblocaţi punctul G. Folosiţi-vă de metodele de explorare prezentate în capitolul 4, şi cele legate de orgasmul la nivelul punctului G, descrise în capitolul 5, pentru a continua să exersaţi, exersaţi, exersaţi ... până vă veţi familiariza tot mai mult cu punctul G şi modul în care

trebuie să procedaţi pentru a acumula ejaculaţia. Descoperiţi tot ce se poate şti despre propria hartă erotică.

Faceţi să curgă din nou apele. Folosiţi testele de atitudine şi de determinare a tonusului muscular, procedeele de explorare a punctului G, explorările ejaculării fără orgasm, prezentate în capitolul 4, şi vă veţi familiariza, acceptând-o mai uşor, cu capacitatea pe care o aveţi, în calitate de femeie, de a vă oferi, vouă şi celor din jur, binecuvântata bucurie a ejaculării. Folosiţi tehnicile prezentate în capitolul 5, dacă vreţi să aveţi ejaculare cu orgasm, sau să experimentaţi folosind obiecte erotice specifice pentru stimularea punctului G şi exersaţi, exersaţi, exersaţi!

Înţelegeţi şi experimentaţi orgasmele la nivelul punctului G. Folosiţi scala orgasmelor la nivelul punctului G şi tehnicile care contribuie la producerea orgasmelor la nivelul punctului G, discutate în capitolul 5, pentru a exersa, exersa, exersa în vederea conştientizării diverselor senzaţii şi sentimente pe care le produce orgasmul la nivelul punctului G, dar şi pentru a dobândi dexteritatea şi calităţile necesare atingerii tipului de orgasm care contribuie la producerea reacţiei de ejaculare.

Împărtăşiţi cu partenerul experienţa ejaculării feminine şi a punctului G. Folosiţi îndrumările prezentate în capitolul 6, ca şi poziţiile sexuale sugerate în acelaşi capitol, pentru a-l atrage pe partener să participe la experienţa ejaculării, şi exersaţi, exersaţi, exersaţi noile cunoştinţe practice pe care le-aţi dobândit despre ejaculare împreună cu un partener. Folosiţi tehnicile şedinţei de masaj la nivelul punctului G, prezentate în capitolul 8, pentru a trezi şi mai mult la viaţă punctul G şi a vă dezvolta abilităţile de comunicare care vă vor ajuta să vă ghidaţi partenerul către locurile care vă produc plăcere sexuală.

Faceţi o fişă de sănătate fizică şi emoţională a punctului G. Folosiţi exerciţiile de tonifiere musculară PC, prezentate în capitolul 4, şi tehnicile de masaj ale punctului G, din capitolul 8, pentru a menţine tonusul şi flexibilitatea musculaturii PC şi a permite energiei sexuale să circule liber la nivelul punctului G.

Încercaţi să aveţi orgasm uterin şi experimentaţi sexul sacru cu un partener. Împărtăşiţi experienţa pe care v-o oferă punctul G trezit la viaţă alături de o persoană specială, şi exersaţi, exersaţi, exersaţi experimentarea orgasmelor la nivelul punctului G pentru a atinge orgasmul uterin şi a stabili legătura puternică pe care o oferă uniunea sexuală sacră.

— Cuvânt despre procesul de trezire la viaţă a punctului G şi a ejaculării feminine —

Dobândirea cunoştinţelor despre punctul G nu este un proces liniar, ci unul circular. Pe măsură ce punctul G dă semne tot mai clare că se trezeşte la viaţă, şi când plăcerea a ajuns la un nivel superior al evoluţiei sale, înseamnă că cercul s-a închis. Veţi trece singură prin primele explorări incomode şi veţi experimenta singură primele poziţii sexuale, o experienţă la fel de stânjenitoare. Veţi trece singură prin procesul de purificare la nivel emoţional, uneori dureros sau chiar înfricoşător, eliminând dorinţele reprimate. Veţi trece printr-o experienţă binecuvântată. Va urma procesul redescoperirii capacităţilor punctului G de a declanşa cu uşurinţă, liber şi complet ejacularea, ca şi când aţi lua o ceapă de pe care extrageţi prima foaie pentru a descoperi că sub ea se găseşte o alta, iar sub cea de-a doua, încă una de smuls. Bucuraţi-vă şi gustaţi din plin fiecare etapă a procesului; şi nu uitaţi, vă rog, că este vorba de un proces de durată.

Scopul explorării punctului G şi al ejaculării feminine este acela de a parcurge un drum, adică procesul descoperirii în sine, nu ejacularea sau atingerea orgasmului la nivelul punctului G. Regula de aur este că trebuie să vă facă plăcere că învăţaţi şi să aveţi încredere în proces. Trebuie să aveţi răbdare în toată perioada de învăţare, descoperind cum trebuie stimulat punctul G şi cum este declanşată ejacularea. Nu vă descurajaţi şi nu renunţaţi. Dimpotrivă, găsiţi forma unică de expresie care vă caracterizează şi propriile calităţi şi capacităţi fizice.

Nu uitaţi, ejacularea feminină este o chestiune de opţiune personală. Noi ne alegem să fim cine dorim să fim şi să facem ceea ce ne place să facem. Există, însă, o altă opţiune deschisă pentru femei şi partenerii lor: apele feminităţii specifice ejaculării feminine. Faceţi alegerea în deplină cunoştinţă de cauză, bucuraţi-vă de decizia pe care aţi luat-o şi asumaţi-vă responsabilitatea pentru decizia luată. Este foarte probabil ca, în urma explorărilor, să descoperiţi următoarele plăceri delicioase, dar şi multe altele:

1. Orgasmul clitoridian va provoca plăceri pe care nu le ştiaţi.
2. „Sexul sportiv" devine chiar şi mai distractiv şi ludic.
3. Vă va fi mai uşor să ejaculaţi.
4. Orgasmele şi senzaţiile de plăcere sunt mai variate şi mai bogate.
5. În cursul partidelor sexuale, intime, cu partenerul, veţi fi mai prezentă, mai deschisă şi veţi atinge o satisfacţie mai puternică.
6. Veţi avea primul orgasm „fericit".

Fie ca ejaculaţia voastră feminină să curgă liberă în veci, să fie debordantă de bucurie, şi să fie recunoscută cu cinste.

— Binecuvântare pentru ejacularea feminină —

Le binecuvântez pe toate femeile care sunt suficient de curajoase să pornească în această călătorie de trezire a sufletului feminităţii proprii şi să îl aducă în casele noastre şi în vieţile noastre.

Îi binecuvântez pe toţi bărbaţii care îşi acordă răgazul de a înţelege sufletul feminin şi care sunt decişi să se acomodeze la el, acceptând schimbarea.

Binecuvântez toţi oamenii care au studiat ejacularea feminină, dar şi pe cele ale căror ape nu au încetat să curgă; fie ca voi să îi învăţaţi şi pe alţii.

Binecuvântez societatea pentru că acceptă ejacularea şi cinsteşte calitatea ei profundă, nefăcând din aceasta o nouă modă sau vulgarizând sensul ei profund.

Îi binecuvântez pe copiii care s-au născut din valurile de ejaculaţie, fiindcă ei sunt, cu adevărat, bineveniţi în lumea nouă.

Le mulţumesc şamanilor Păr Împletit fiindcă au călătorit în jurul lumii, oferindu-ne o mai bună înţelegere a lucrurilor şi demonstrându-ne cât de mult seamănă oamenii, indiferent de cultura din care provin.

Binecuvântez uniunea voastră sexuală. Fie ca ea să se ridice la noi înălţimi şi să vă îmbogăţească existenţa.

Îi binecuvântez pe toţi oamenii de pe acest pământ, să înceteze războaiele, să îşi deschidă inimile şi sufletul către iubire şi să cinstească energia sexuală creatoare care există în fiecare dintre noi, o energie care este reflectarea Creatorului nostru unic.

GLOSAR

amrita – termen sanscrit semnificând nectar, apă sfinţită sau binecuvântată, folosit în anumite contexte pentru ejacularea feminină

amaroli – termen sanscrit pentru acţiunea de a lua *amrita*

amplexus reservatur – termen latin folosit pentru a descrie acţiunea de a reţine ejacularea, atât la bărbaţi, cât şi la femei

aparat genital, al femeii – definit în această carte ca fiind format din vulvă, clitoris, uretră, vagin, prostată (punctul G), musculatură şi nerv pelviene, şi ţesut erectil

aparat genital, al bărbatului – definit în această carte ca fiind format din penis, testicule, uretră, prostată, musculatură şi nerv pelviene, şi ţesut erectil

ASP (antigen specific pentru prostată) – tip de „substanţă de contrast" folosită ştiinţific pentru identificarea fluidului prostatic din ejaculaţia bărbatului şi a femeii

chakra – termen sanscrit pentru cele şase sau şapte câmpuri sau centre energetice amplasate de-a lungul coloanei vertebrale şi cefei, de la osul sacral şi până în creştetul capului

chi – termen taoist pentru energia subtilă sau forţa vitală a organismului, *prana* în sanscrită

clitoris – zonă extrem de sensibilă care formează o parte a ţesutului erectil al femeii, localizat pe partea exterioară a vulvei

ejaculare retrogradă – acţiunea de eliminare a fluidului de ejaculare înapoi în vezica urinară, şi nu în afara organismului

ejaculaţie – fluid creat de glanda prostatei atât la bărbaţi, cât şi la femei, emisă în urma excitării

exerciţiile Kegel – set de exerciţii de tip *biofeedback*, concepute de dr. Kegel, cu scopul tonifierii musculaturii PC în vederea stimulării orgasmului şi a ejaculaţiei, şi reducerii stresului datorat incontinenţei urinare

fluid/lichid prostatic – fluid creat şi excretat de prostată; componentă importantă a ejaculaţiei feminine

formarea scutului de protecţie în organism – modele de încordare musculară sau modalităţi de blocare a organismului, create prin blocarea circuitelor energetice din corp, care se datorează suferinţei sau traumelor afective sau fizice

glanda prostatei – vezi *prostată*

glucoză – substanţă zaharată care intră în compoziţia ejaculaţiei atât la bărbaţi, cât şi la femei, şi care creează în vagin un mediu propice pentru fecundare

hartă erotică – modalitate de conceptualizare a zonelor erogene ale corpului uman, a tipurilor de atingere care îi fac plăcere persoanei respective şi a duratei atingerii care produce plăcere maximă în zonele respective; este specifică fiecărei persoane

labii – „buzele" de ţesut din interiorul şi exteriorul vaginului, aflate chiar la intrarea acestuia

liquor vitae – termen latin, desemnând esenţa vieţii, despre care grecii şi romanii din Antichitate credeau că se află în ejaculaţia masculină şi feminină

meat – vezi *meatul uretrei* sau *prostata de tip meat(us)*

meatul uretrei – partea cărnoasă a vulvei, situată în jurul orificiului uretral la femeii

membrană clitoridiană – o altă denumire pentru reţeaua de ţesut erectil al femeii

membrană perineală (burete perineal) – parte a ţesutului erectil, mai puţin densă decât cea clitoridiană, care este situată între vagin şi anus

membrană uretrală (burete uretral) – parte a ţesutului erectil care înconjoară uretra şi prostata femeii

miograf – aparat pentru determinarea contracţiilor musculare PC şi ale musculaturii uterului în cursul excitării şi orgasmului

musculatura cocso-pelviană – vezi *muşchi PC*

muşchi/musculatură PC – musculatura cocso-pelviană; fascicul de muşchi situaţi în zona pelviană, care include şi musculatura uterină, şi care susţine ejacularea prin producerea contracţiilor până la atingerea orgasmului

muşchi/musculatură pelviană – grup de muşchi care include muşchii PC şi uterin

muşchi uterini – parte componentă a muşchilor PC

muşchi vaginali – o altă denumire a muşchilor PC sau a musculaturii pelviene

nectarul lotusului – denumire tantrică pentru ejaculaţia femeii

nerv genital – nerv care deserveşte clitorisul, vulva şi treimea anterioară a musculaturii PC

nerv pelvian – nerv care deserveşte uretra, vezica urinară, uterul, prostata şi două treimi din partea posterioară a muşchilor PC

obiect/accesoriu erotic – obiect folosit în cursul stimulării sexuale cu scopul de a produce excitarea erotică sau de a declanşa orgasmul

orende – termen din tradiţia *Quodoushka* care defineşte energia subtilă, eterică a organismului (vezi *chi*)

orgasm clitoridian – senzaţiile fizice şi momentul culminant, create numai prin stimularea clitorisului; nu facilitează apariţia ejaculării feminine

orgasm la nivelul punctului G – vezi *orgasm mixt*

orgasm mixt – senzaţiile fizice şi psihice şi punctul culminant creat prin stimularea atât a clitorisului, cât şi a punctului G

orgasm uterin – senzaţii fizice obţinute prin acţiunea asupra colului uterin, prin stimularea peretelui sensibil şi excitabil al uterului

orgasm vaginal – termen folosit mai rar pentru orgasmul la nivelul punctului G

perineometru – instrument modern de biofeedback, utilizat pentru determinarea tonusului şi flexibilităţii musculare PC şi ca ghid în exersarea corectă a exerciţiilor Kegel

Peştera de Jad – denumire taoistă a vaginului

prostată – organ format din glande, canale şi muşchi netezi, situat în peretele tractului urinar, care creează şi secretă fluidul de ejaculaţie, uneori în cantităţi infime, alteori în cantităţi sesizabile sau mari în urma stimulării sexuale. Dimensiunea şi amplasarea sa diferă de la o femeie la alta, tipul de prostată meat(us) fiind cel mai frecvent întâlnit la majoritatea femeilor

prostata de tip meat(us) – cel mai des întâlnit tip de prostată; are o formă de rampă şi este situat în apropierea orificiului uretral

punctul G – o altă denumire a prostatei femeii; include ţesutul erectil care înconjoară prostata (burete uretral)

rachetele ejaculării – senzaţii erotice plăcute, sporadice, ca nişte împunsături, resimţite de femeie în organele genitale şi în picioare în urma stimulării şi excitării punctului G, care reprezintă semnalul de declanşare a ejaculării

reacţie apneică – suspendare temporară a respiraţiei, frecvent întâlnită mai ales în cursul unui orgasm mixt (la nivelul punctului G) sau uterin

rudimentar – termen ştiinţific folosit pentru o parte sau un organ anatomic care nu îndeplineşte nici o funcţie, dar care seamănă cu organul similar prezent la sexul opus

sanscrită – limbă veche, scrisă, din India

specul(um) – instrument folosit în cabinetele de ginecologie sau în clinici de tip self-help, cu scopul de a depărta pereţii vaginului pentru vizualizarea colului uterin

Tantra – filozofie şi practică spirituală din India antică care consideră actul sexual o modalitate de acces la unirea cosmică şi conectare la conştiinţa universală

taoism – filozofie, ştiinţă şi tradiţie spirituală din China antică

ţesut erectil – reţea de ţesut din zona aparatului genital care este puternic irigat şi care se dilată prin stimulare directă sau în cursul excitării şi contactului sexual

ţesut spongios – vezi *ţesut erectil*

vibrator – obiect erotic care vibrează, fiind folosit pentru stimularea organelor genitale sau de alt fel

vulvă – partea exterioară a aparatului genital al femeii, compusă din clitoris, meat urinar, labii şi orificiu uretral

yoga – termen sanscrit pentru „unire"; filozofie antică indiană; practică meditativă bazată pe exerciţii de respiraţie şi pe un sistem de contracţii fizice şi poziţii de repaus, folosită pentru a susţine controlul fizic şi mental asupra corpului şi al minţii

Yoni – termen sanscrit pentru vagin şi vulvă

zeiţele apelor – termen grecesc pentru labii

BIBLIOGRAFIE

CAPITOLUL 1

Sundahl, D. 1994. "Battle Scars: Freeing Women's Erotic Voice." *On Our Backs* 10:1.

Sundahl, D.; "Stripper." In Sex *Work: Writings by Women in the Sex Industry,* editat de F. Delacoste şi P. Alexander. San Francisco, CA: Cleis Press, 1987.

CAPITOLUL 2

Anand, M. *The Art of Sexual Ecstasy.* New York: Tarcher/Putnam, 1989.

Bell, S. "Liquid Fire." In *Jane Sexes It Up,* editat de M. L. Johnson. New York: Four Walls, Eight Windows, 2002.

Bell, S., şi K. Daymond. *Nice Girls Don't Do It.* Toronto: Daymond and Bell, 1990.

Cabello, F. "Female Ejaculation: Myth and Reality." in *Sexuality and Human Rights: Book of Proceedings of the 13th World Congress of Sexology,* editat de J. Baras-Vass şi M. Perez-Conchillo. Valencia, Spain: E.C.V.S.A., 1997, 325-33.

Cabello, F. "Are Our Ideas on Vaginal Lubrication Correct?" *Abstracts Book of the 15th World Congress of Sexology.* Paris, 2001, 31.

Cabello, F. 1998. "Female Ejaculation: New Biochemical Findings." *Revista Sociedad Argentina de Sexualidad Humana* 12(1):36-42

Chia M. *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy.* Santa Fe, NM: Aurora Press, 1984.

De Graaf, R. 1972. "New Treatise Concerning the Generative Organs of Women (1672)." Tradus de H. B. Jocelyn and B. P. Setchell. *Journal of Reproduction and Fertility* 17.

Dodson, B. *Sex For One: The Joy of Self loving.* Westminster, MD: Harmony Books 1986.

Fatale, F. 1992. "This Is What Fanny's G-Spot Looks Like" San Francisco, CA: On *Our Backs* 8:1.

Federation of Feminist Women's Health Care Centers. *A New View of a Woman's Body,* ed. II, ilustrată de Suzann Gage. Los Angeles, CA: Feminist Health Press, 1991.

Freud, S. *Basic Writings of Sigmund Freud.* Traducere de A. Brill. New York: Modern Library, Random House, 1938.

Gräfenberg, E. 1950. "Role of the Urethra in Female Orgasms." *International Journal of Sexology* 3:145-8.

Hooper, J., şi D. Teresi. *The 3-Pound Universe.* New York: G.P. Putnam's Son, 1986.

Huffman, J. W. 1948. "The Detailed Anatomy of the Paraurethral Ducts in the Adult Human Female." *American Journal of Obstetrics and Gynecology,* 55:86-101.

Kinsey, A., et al. *Sexual Behavior in the Human Female.* Philadelphia, PA: W.B. Saunders, 1973.

Ladas, A., B. Whipple, şi J. Perry. *The G-Spot and Other Recent Discoveries About Human Sexuality.* New York: Holt, Rinehart and Winston, 1982; New York: Dell, 1983.

Lessing, D. M., *The Golden Notebook,* Harmondsworth, U.K.: Penguin Books, 1964; New York: HarperCollins, 1999.

Perry, J. 1999. "Effects of Clitoral and G-Spot Stimulation on the Pelvic Muscles." Dr. Gspot's Website, www.drgspot.net.

Sevely, J. L. Eve's *Secrets: A New Theory of Female Sexuality.* New York: Random House, 1987.

Sevely, J. L., şi J. W. Bennett. 1978. "Concerning Female Ejaculation and the Female Prostate." *Journal of Sex Research.* 14:1-20.

Singer, I. *The Goals of Human Sexuality.* New York: W. W. Norton, 1974.

Singer, J., şi I. Singer. "Types of Female Orgasm." In *Handbook of Sex Therapy,* editat de J. Lo Piccolo şi L. Lo Piccolo. New York: Plenum Press, 1979, 175-85.

Stifter, K. *Die Dritte Dimension Der Lust—Das Geheimnis Der Weiblichen Ejakulation.* Frankfurt: Ullstein, 1988.

Sundahl, D., şi N. Kinney. *How to Female Ejaculate: Find Your G-Spot with Fanny Fatale.* San Francisco: Fatale Video, 1991. Reeditat: Sundahl, D. *How to Female Ejaculate: Find Your G-Spot with Deborah Sundahl.* Santa Fe, NM: Isis Media, 2002.

Whipple, B., şi B. R. Komisaruk. 2002. "Brain (PET) Responses to Vaginal-Cervical Self-Stimulation in Women with Complete Spinal Cord Injury." *Journal of Sex and Marital Therapy* 28.

Zaviacic, M. *The Human Female Prostate: From Vestigial Skene's Paraurethral Glands and Ducts to Woman's Functional Prostate.* Bratislava: Slovak Academic Press, 1999.

Zaviacic, M. *The Human Female Prostate and Its Role in Woman's Life: Sexology Implications. 15th World Congress of Sexology,* Paris, 2001.

CAPITOLUL 3

Anand, M. *The Art of Sexual Ecstasy.* New York: Tarcher/Putnam, 1989.

Chia, M. Corespondenţă personală cu autoarea, 2002.

Chia, M. *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy.* Santa Fe, NM: Aurora Press, 1984.

Douglas, N. *Spiritual Sex: Secrets of Tantra from the Ice Age to the New Millennium.* New York: Pocket Books, 1997.

Sevely, J. L. *Eve's Secrets: A New Theory of Female Sexuality.* New York: Random House, 1987.

Strikes, T., şi J. Orsi. *Song of the Deer: The Great Sundance Journey of the Soul.* Malibu, CA: Jaguar Books, 1999.

Stubbs, K. R. *Women of the Light: The New Sacred Prostitute.* Tucson, AZ: Secret Garden Publishing, 1997.

CAPITOLUL 4

Chopra, D. *Perfect Health.* New York: Random House, 1991.

Eichel, E. W. "Coital Orgasm Defined by the CAT Research." *Abstracts Book of the 13th World Congress on Sexuality and Human Rights.* Valencia, Spania, 1997.

Eichel, E. W., J. D. Eichel, şi S. Kule. 1988. "The Technique of Coital Alignment and Its Relation to Female Orgasmic Response and Simultaneous Orgasm." *Journal of Sex and Marital Therapy* 14:129-141.

Perry, J. D., şi B. Whipple. 1981. "Pelvic Muscle Strength of Female Ejaculators: Evidence in Support of a New Theory of Orgasm." *Journal of Sex Research* 17:22-39.

Sivananda Yoga Center. *Sivananda Companion to Yoga.* New York: Simon and Schuster, 1983.

Sovatsky, S. *Passions of Innocence: Tantric Celibacy and the Mysteries of Eros.* Rochester, NY: Destiny Books, 1994.

Zaviacic, M., J. Jakubovsky, S. Polak, A. Zaviacicova, şi I. K. Holoman. 1984. "Rhythmic Changes of Human Female Uroepithelial Squamous Cells During Menstrual Cycle." *International Urology and Nephrology* 16:301 -309.

Zaviacic, M., I. K. Zaviacicova, şi J. Molcan, 1988. "Female Urethral Expulsions Evoked by Local Digital Stimulation of the G-Spot: Differences in the Response Patterns." *Journal of Sex Research* 24:311-8.

CAPITOLUL 5

Cameron, J. *The Artist's Way.* New York: Tarcher/Putnam, 1992.

Davis, E. *Women's Sexual Passages.* Alameda, CA.: Hunter House Publishers, 20C

Dodson, B. *Sex For One: The Joy of Selfloving.* Westminster, MD: Harmony Books, 1986. Reissued New York: Three Rivers Press, 1996.

Estes, C. P. *Women Who Run with the Wolves.* New York: Ballantine Books, 1992.

Goldberg, N. *Writing Down the Bones.* Boston, MA: Shambhala Publications, 1986.

Mines, T. 2001. "The G-Spot: A Modern Gynecological Myth." *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 185:359-62.

Kinsey, A., et al. *Sexual Behavior in the Human Female.* Philadelphia, PA: W.B. Saunders, 1973.

Lessing, D. *The Golden Notebook.* Harmondsworth, U.K.: Penguin Books, 1964.

Masters, W., şi V. Johnson. *Human Sexual Response.* Boston, MA: Little, Brown, 1966.

Odgen, G. *Women Who Love Sex.* New York: Pocket Books, 1994.

Roth, G. *The Wave.* New York: Bluehorse Films, 1997.

Singer, J., şi I. Singer. "Types of Female Orgasm." In *Handbook of Sex Therapy,* editat de J. Lo Piccolo and L. Lo Piccolo. New York: Plenum Press, 1979, 175-86.

CAPITOLUL 6

Gray, J. *Mars and Venus on a Date.* New York: HarperCollins, 1992.

Stewart, J. *The Complete Manual of Sexual Positions.* Chatsworth, CA: Pacific Media Entertainment, 2002

Stubbs, K. R. *Kama Sutra of Sexual Positions.* Tucson, AZ: Secret Garden Publishing, 2001.

Sundahl, D. *How to Female Ejaculate for Couples: Share Your G-Spot.* Santa Fe, NM: Isis Media, 2002.

CAPITOLUL 7

Anand, M. *The Art of Orgasm for Men.* Sebastapol, CA: Higher Love Video, 2000.

Chia, M. şi D. Abrams. *The Multi-Orgasmic Man.* San Francisco, CA: Harper Collins, 1996.

Cote, M. *Be the Man of Her Fantasies!* Vancouver: Ishtara Seminars, 2001.

Johnston, J. "Male Multiple Orgasm Step by Step," ed. IV Ashland, OR: Jack Johnston Seminars, 2001 (casetă audio).

Kramer, J. *Fire on the Mountain.* Oakland, CA: Joseph Kramer Productions, 1992 (video).

Muir, C., şi C. Muir. *Tantra: The Art of Conscious Loving.* San Francisco, CA: Mercury House, 1989.

CAPITOLUL 8

Anand, M. *The Art of Sexual Ecstasy.* New York: Tarcher/Putnam, 1989.

Anapol, D., şi J. Painter. *Pelvic Heart Integration, Tape II.* San Rafael, CA: Sacred Space Institute, 2002.

Dodson, B. "Viva La Vulva: Women's Sex Organs Revealed." New York: Betty Dodson, 1998 (video).

Jwala. *Sacred Sex.* San Rafael, CA: Mandala Books, 1993.

Kramer, J., *Exploring the Land Down Under.* Oakland, CA: Joseph Kramer Productions, 1993 (video).

Kramer, J. *Fire on the Mountain.* Oakland, CA: Joseph Kramer Productions, 1992 (video).

Kramer, J. *Uranus: Self Anal Massage for Men.* Oakland, CA: Joseph Kramer Productions, 1996 (video).

Kramer, J., ed. *The Best of Vulva Massage.* Oakland, CA: Joseph Kramer Productions, 2002 (video).

Kramer, J., şi A. Sprinkle. *Fire in the Valley: An Intimate Guide to Female Genital Massage.* Oakland, CA: Joseph Kramer Productions, 1999 (video).

Lowen, A. *Love and Orgasm.* New York: American Library, 1967.

Magdalena, I. 1997, "Celebrating the Body Electric for Women." *The Harvard Gay and Lesbian Review* IV, no. 3.

Muir, C., şi C. Muir. *Freeing the Female Orgasm: Awakening the Goddess.* Maui, HI: Hawaiian Goddess Publishing, 1993.

Muir, C., şi C. Muir. *Tantra: The Art of Conscious Loving.* San Francisco, CA: Mercury House, 1989.

Orloff, J. *Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing: Five Steps to Physical, Emotional and Sexual Wellness.* New York: Random House, 2000.

Reich, W. *The Function of Orgasm,* translated by V. Carfagano. New York: Simon and Schuster, 1973.

Stubbs, K. R. *The Essential Tantra: A Modem Day Guide to Sacred Sex.* New York: Tarcher/Putnam, 1999.

Stubbs, K. R. *Tantric Massage Video.* Tucson, AZ: Secret Garden Publishing, 1994.

Sundahl, D. "Spiritual Access." In Sex *Tips and Tales,* editat de J. Baker. Alameda, CA: Hunter House, 2001.

Sundahl, D. *Tantric Journey to Female Orgasm: Awaken Your G-Spot.* Santa Fe, NM: Isis Media, 1998.

CAPITOLUL 9

Anand, M. *The Art of Sexual Ecstasy.* New York: Tarcher/Putnam, 1989.

Douglas, N. *Spiritual Sex: Secrets of Tantra from the Ice Age to the New Millennium.* New York: Pocket Books, 1997.

Muir, C., şi C. Muir. *Female Sexual Ecstasy: Awakening the Goddess.* Maui, HI: Source Tantra School of Yoga, 1996.

Steinberg, D. *The Erotic Impulse: Honoring the Sensual Self.* New York: Tarcher/Perigee, 1992.

Stubbs, K. R. *The Essential Tantra: A Modern Day Guide to Sacred Sex.* New York: Tarcher/Putnam, 1999.

Wilson, R. A. *Coincidence.* Scottsdale, AZ: New Falcon, 1991.

RESURSE

Sex-shopuri cu obiecte erotice şi informaţii despre stimularea punctului G

Locuri curate, luminate din plin, de unde bărbaţii şi femeile pot achiziţiona accesorii sexuale, cărţi şi casete video de educaţie erotică şi sexuală, sau unde pot găsi informaţii despre cursurile care se organizează pe tema sexualităţii.

Good Vibrations	www.goodvibes.com
Eve's Garden	www.evesgarden.com
Toys in Babeland	www.babeland.com
Grand Opening!	www.grandopening.com
The Love Boutique	
Come As You Are	www.comeasyouare.com
Good For Her	www.goodforher.com

Recomandări privind obiecte erotice pentru stimularea punctului G şi produse pentru ejaculare

Următoarele produse sunt accesorii erotice concepute de femei, implicate în activităţi de educaţie sexuală, special pentru stimularea punctului G. Ele au fost recomandate parcursul cărţii, dar nu sunt disponibile la magazinele specializate de mai sus.

Deluxe Crystal Wand – bagheta Deluxe din cristal – de Taylor Lamborne, www.lovenectar.com
The Love Handle – instrumentul iubirii – ediţie limitată, de Annie Sprinkle, www.gatesofheck.com
Ejaculation Bowls – recipiente pentru ejaculaţie – de Deborah Sundahl, www.isismedia.org
Sheet Savers – protector pentru aşternut – de Karen Fowler, www.getinthemood.com

Cataloage de comandă prin e-mail şi cumpărături pe Internet

Binecunoscutele magazine din lista de mai sus şi câteva alte firme atent selecţionate oferă majoritatea articolelor citate în această secţiune a cărţii sau care au fost recomandate în această carte, care pot fi procurate prin poştă, Internet sau prin comandă telefonică.

www.asstroknots.com
www.babeland.com
www.evesgarden.com
www.goodvibes.com
www.grandopening.com
www.loveandintimacy.com
www.lovenectar.com
www.pleasurespot.com
www.secretgardenpublishing.com
www.tantra.com
www.xandria.com

Cărţi

Pentru informaţii suplimentare despre ejacularea feminină, punctul G şi sexualitate sacră, vă recomand cu căldură următoarele cărţi:

Ejacularea feminină şi punctul G

Federation of Feminist Women's Health Care Centers. *A New View of a Woman's Body*, ed.2, ilustrată de Suzann Gage. Los Angeles, CA: Feminist Health Press, 1991

Ladas A., B. Whipple and J. Perry. *The G-Spot and Other Discoveries about Human Sexuality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1982; New York: Dell, 1983

Sevely, J.L. *Eve's Secrets: A New Theory of Female Sexuality*. New York: Random House, 1987

Steward, J. *The Complete Manual of Sexual Positions*. Chatsworth, CA: Pacific Media Entertainment, 2002

Steward, J. *Sexual Secrets: The Lover's Guide to Sexual Ecstasy*. Chatsworth, CA: Pacific Media Entertainment, 2001

Stifter, K. *Die Dritte Dimension Der Lust – Das Geheimnis Der Weiblichen Ejakulation [A treia dimensiune a voluptăţii: secretele ejaculării feminine]* Frankfurt: Ullstein, 1988

Stubbs, K.R. şi L. Saulnier. *Erotic Massage*. New York: J.P. Tarcher, 1999

Stubbs, K.R. şi L. Saulnier. *Erotic Passions*, ediţie revizuită şi adăugită, New York: J.P. Tarcher, 2000

Winks, C. *The Good Vibrations Guide: The G-Spot*. Berkeley, CA: There Press, 1998

Zaviacic, M. *The Human Female Prostate: From Vestigial Skene's Paraurethral Glands and Ducts to Woman's Functional Prostate*. Bratislava, Slovak Academic Press, 1999

Terapie sexuală şi sex spiritual

Anand, M. *The Art of Sexual Ecstasy*. New York: Tarcher/Putnam, 1989

Chia, M. *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*. Lodi, NJ: Healing Tao, 1991

Douglas, N. *Spiritual Sex: Secrets of Tantra from the Ice Age to the New Millenium*. New York: Pocket Books, 1997

Jwala. *Sacred Sex*. San Rafael, CA: Mandala Books, 1993

Orloff, J. *Intuitive Healing: Five Stepts to Developing Intuition*. Carlsbad, CA: Hay House, 2002

Stubbs, K.R. *The Essential Tantra: A Modern Day Guide to Sacred Sex*. New York: Tarcher /Putnam, 1999

Casete şi CD-uri audio

Ejacularea feminină şi punctul G

How to Female Ejaculate: Step by Step Practice Guide – Deborah Sundahl, www.isismedia.com

Terapie sexuală şi sex spiritual

The Art of Everyday Ecstasy – Deepak Chopra şi Margo Anand, www.tantra.com

Casete video / DVD

Mai jos, sunt cuprinse câteva casete video şi DVD-uri de ultimă oră, despre educaţia sexuală, punctul G, ejacularea feminină şi sexul sacru, produse de deschizători de drumuri în domeniul educaţiei sexuale.

Ejacularea feminină

Lane, D. şi House O'Chicks. *The Magic of Female Ejaculation*. San Francisco, CA: House O'Chicks, 1992

Perry, M. *The Amazing G-Spot and female Ejaculation*. Encino, CA: Access International, 1999

Sundahl, D. *How to Female Ejaculate: Awaken the G-Spot*. Santa Fe, NM: Isis Media, 2002

Sundahl, D. *How to Female Ejaculate for Couples: Share Your G-Spot*. Santa Fe, NM: Isis Media, 1998

Punctul G

Anand, M. The Art of Orgasm for Women. Sebastopol, CA: Higher Love Video, 2000

Kramer, J şi A. Sprinkle. *Fire in the Valley: An Intimate Guide to Female Genital Massage*. Oakland, CA: Joseph Kramer Productions, 1999

Muir, C şi C. Muir. *Secrets of Female Sexual Ecstasy*. Kahului, HI: Charles and Caroline Muir Source School of Tantra, 1996

Sprinkle, A. and M. Beatty. *Sluts and Goddesses*. Oakland, CA: Joseph Kramer Productions, 1992

Sprinkle, A. şi D. Lane, *Masturbation Memoires*. San Francisco, CA: House O'Chicks, 1994

Stewart, J. *Complete Manual of Sexual Positions*. Chatsworth, CA: Pacific Media Entertainment, 1995

Stewart, J. *The Lovers Guide to Sexual Ecstasy*. Chatsworth, CA: Pacific Media Entertainment, 1992

Stubbs, K.R. *Tantric Massage Video*. Tucson, AZ: Secret Garden Publishing, 1994

Sexualitate sacră

Painter, J. *Pelvic Heart Integration*: Part 2, San Rafael: Deborah Anapol, 2002

Expand Her Orgasm Tonight: A Pleasurable Guide for Partners. Chatsworth, CA: Pacific Entertainment Media, 1999

Website-uri despre ejacularea feminină

- www.drGSpot.net (website-ul dr. John Perry)

  Această pagină oferă cele mai bune informaţii educative despre ejacularea feminină şi punctul G, disponibile pe Internet.

  TheGSpot@yahoogroups.com (pentru înscriere, trimiteţi un mesaj prin poşta electronică folosind cuvintele "I wish to subscribe" la această adresă e-mail).

  www.isismedia.org

  www.DoctorG.com

  www.houseochicks.com

Seminarii despre ejacularea feminină

Persoanele cuprinse în lista de mai jos sunt reputate formatoare în materie de ejaculare feminină.

Cursuri online

Deborah Sundahl, www.isismedia.org

Cursuri cu participare directă

Shannon Bell, shanbell@yorku.ca (Toronto, Canada)

Kim Airs, Grand Opening! www.grandopening.com (Boston/MA)

Deborah Sundahl, Isis Media, www.isismedia.org (Midwest/Southwest, USA)

Dori Lane, House O'Chicks, www. Houseochicks.com (San Francisco, CA)

Seminarii despre activarea punctului G

În continuare, sunt furnizate numele câtorva formatori reputaţi şi experimentaţi în domeniul sexului sacru, care au inclus în tematica seminariilor organizate punctul G (punctul sacru) şi ejacularea feminină.

Taylor Lamborne, Nectar Products, www.lovenectar.com (San Diego, CA)

Margo Anand, Skydancing Institute, www.margoanand.com

Charles şi Caroline Muir, Source Tantra, www.sourcetantra.com

Jwala, preoteasă tantra, www.tantra.com/jwala

Ina Laughing Winds, Sacred Living International, www.spiritualsexuality.com (Phoenix, AZ)

Corynna Clarke, Temple of the Goddess, www.goddesstemple.com

Deborah Anapol, Sacred Space Institute, www.lovewithoutlimits.com

Isa Magdalena, formator în domeniul sexualităţii femeii, xtasia@toastnet.com

Produse recomandate pentru întreţinerea tonusului muscular PC

Lista de mai jos conţine produsele şi cabinetele de întreţinere a tonusului muşchilor pelvieni, după cum au fost prezentate în această carte.

Perineometrul Fria Biofeedback (www.drGSpot.net)

The Crystal Onyx Vaginal Weight Lifting Egg (www.lovenectar.com)

Goddess Strengthening Vaginal Egg (www.tantra.com)

- Lista cabinetelor care folosesc perineometrul (www.drGSpot.net)

Lubrifinaţi din plante medicinale (www.isismedia.com)

Cărţi despre tehnici de respiraţie

Textele celor două excelente cărţi citate în continuare cuprind tehnici de respiraţie care induc relaxarea, în vederea activării punctului G şi a ejaculării controlate la bărbaţi.

Chopra, D. *Perfect Health: The Complete Mind-Body Guide*. New York: Three Rivers Press, 2001

Vishnu-Devananda, S. *The Sivananda Companion to Yoga: A Complete Guide to the Physical Postures, Breathing Exercises, Diet, Relaxation and Meditation Techniques of Yoga*. New York: Simon & Schuster, 2000

Pentru bărbaţi: mai multă plăcere, mai puţin control

Listele de mai jos conţin informaţii utile pe această tematică relativ nouă, dar importantă.

Cărţi

Chang, S. T. *The Tao of Sexology: The Book of Infinite Wisdom*. San Francisco, CA: Tao Publishing, 1986

Chia, M şi D. Abrahams. *The Multi-Orgasmic Man*. San Francisco, CA: HarperCollins, 1996

Chia, M. *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy*. Santa Fe, NM: Aurora Press, 1984

Casete video

Anand, M. *The Art of Orgasm for Men*. Petaluma, CA: Higher Love Video, 2000. www.tantra.com

Kramer, J. *Evolutionary Masturbation: An Intimate Guide to the Male Orgasm*. Oakland, CA: Joseph Kramer, 1998. www.eroticmassage.com

"Lover's Guide to Ejaculation Control: Master Your Pleasure". Pacific Media Entertainment. www.loveandintimacy.com

Casete şi CD-uri audio

Ishtara. "Sexercise Training: Total Ejaculation Control for Men". San Rafael, CA: Ishtara, 1995. www.tantra.com

Johnson, J. "Male Multiple Orgasms Step by Step!" Ashland, OR: Jack Johnson Seminars, 2001. www.multiples.com

Seminarii pe Internet

www.malemultipleorgasms.com

Instructori şi şcoli de terapie sexuală

Aceste şcoli specializate în terapia sexuală organizează, în Statele Unite, Australia şi Canada, cursuri pentru persoane particulare, sau de formare a instructorilor, ca şi cursuri online.

Cu participare personală

Body Electric School, Ken Oakley, Oakland, CA; Collin Brown şi Selah Martha, Port Townsend, WA. www.bodyelectric.com

Daka/Dakini Scholl, Dr. Corynna Clarke. www.goddesstemple.com

Erosha Institute, John Ince, Vancouver, Canada. www.erosha.com

Online

New School of Erotic Touch, Joseph Kramer.
www.eroticmassage.com

Casete video pentru autodidacţi

"Best of Vulva Massage". Joseph Kramer, Joseph Kramer Productions

"Tantric Journey to Female Ejaculation: Awaken Your G-Spot". Deborah Sundahl, Isis Media

"Tantric Massage Video I and II". Kenneth Ray Stubbs, Secret Garden Publishing

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ "GH. ASACHI" IAŞI

CUPRINS

Cuvânt înainte **5**
Cuvânt înainte **7**
Mulţumiri **9**
Prefaţă **11**
Introducere **17**
Cum te ajută cunoştinţele despre ejacularea feminină ... 19
Cum trebuie folosită această carte 22

PARTEA I
Fenomenul EJACULĂRII FEMININE **25**

1. Privire indiscretă în interiorul unui curs practic cu tema „Ejacularea feminină" **26**
Drumul de la erotism la ejacularea feminină prin mişcări lascive sau sacadate 28

2. Ce este ejacularea feminină? **41**
Multe femei ejaculează – puţine ştiu acest lucru 43
Perspectivă mărită a aparatului genital feminin 46
Care este originea ejaculării la femei 49
Tipuri ale prostatei la femeie 51
Ce este, de fapt, ejaculaţia feminină? 54
Rolul punctului G în ejaculaţia femeii 56
Muşchii pelvieni care susţin ejacularea feminină 60
Nervul punctului G 63
Tipuri de orgasm şi ejacularea feminină 65
Anatomia femeii este dotată pentru ejaculare 71

3. Istoria antică a ejaculării feminine 73
- *Liquor vitae* – Grecia şi Roma antică 75
- *Nectarul zeilor* – India antică 77
- *A treia apă* – tradiţia taoistă 80
- Recipiente pentru colectarea ejaculaţiei – Japonia secolului al XVI-lea 82
- *Amplexus reservatur* – tradiţia catolică din Europa medievală 83
- *Apele zeiţei Gaia* – popoarele indigene 84

PARTEA a II-a
Tehnici pentru descoperirea IZVORULUI FEMINITĂŢII 91

4. Ejacularea fără orgasm 92
- Atitudinea mentală corectă 94
- Tonusul şi flexibilitatea muşchilor PC 97
- Armonizarea cu ciclul menstrual 104
- Tehnici de declanşare a ejaculării fără orgasm 105
- Diferenţa dintre senzaţiile de ejaculare şi nevoia de a urina! 120

5. Ejacularea cu orgasm 124
- Cele trei tipuri de orgasm 126
- Tehnici de ejaculare cu orgasm 135
- Aspectele emoţionale 137
- Lăsaţi-vă purtate de val 139
- Jurnal despre punctul G şi ejaculare 141
- Accesorii erotice pentru stimularea punctului G 146

6. Ejacularea cu partenerul 153
- „Iubitule, te doresc atât de mult, încât s-ar putea să te stropesc!" 155
- Folosirea hărţii erotice 156
- Cele mai bune poziţii pentru ejaculare 158
- Să facem ordine 164

7. Rolul bărbatului în ejacularea feminină 168
Bărbaţi cărora le place ejacularea feminină şi de ce 170
Femei cărora le plac bărbaţii cărora le plac femeile care ejaculează şi de ce 174
Cum poţi ajuta o femeie să ejaculeze cu succes 176
Tehnici sigure 180
Orgasmul multiplu al bărbatului stimulează ejacularea femeii 188
Intrând în templul iubirii 193

PARTEA a III-a
Acceptarea IZVORULUI FEMINITĂŢII 199

8. Vindecarea punctului G 200
Traume sexuale şi punctul G 202
Blocaje afective în excitabilitatea punctului G 204
Cum se face masaj la nivelul punctului G 209
Întâmplări anecdotice despre vindecarea sexualităţii 216
Apariţia masajului punctului G 219
Şedinţă demonstrativă de masaj al punctului G 225

9. Conectarea la propria persoană şi la partener 232
Scenă de dragoste cu ejaculaţie 233
Tantra, sex sacru şi ejacularea feminină 237
Punctul G trăieşte şi este bine-mersi 239
Ce aţi descoperit 240
Ce trebuie să faceţi în continuare 244

GLOSAR 249
BIBLIOGRAFIE 254
RESURSE 261

Editura Paralela 45

Piteşti, jud. Argeş, cod 110174, str. Fraţii Goleşti 128-130;
tel./fax: (0248)63.14.39; (0248)63.14.92; (0248)21.45.33;
e-mail: redactie@edituraparalela45.ro

Bucureşti, cod 71341, Sector 1, Piaţa Presei Libere nr. 1,
Casa Presei Libere, corp C2, mezanin 6-7-8;
tel./fax: (021)224.39.00; e-mail: bucuresti@edituraparalela45.ro

COMENZI – CARTEA PRIN POŞTĂ

EDITURA PARALELA 45
Piteşti, jud. Argeş, cod 110174, str. Fraţii Goleşti 128-130
Tel./Fax: 0248 214 533;
0248 631 439;
0248 631 492.
E-mail: **comenzi@edituraparalela45.ro**
sau accesaţi **www.edituraparalela45.ro**
Condiţii:

- rabat între 5% şi 25%;
- taxele poştale sunt suportate de editură;
- plata se face ramburs, la primirea coletului.

Tiparul executat la tipografia
Editurii Paralela 45

Prima lucrare care oferă un studiu complet pe această temă, combinând datele ştiinţifice, ilustraţiile detaliate şi informaţiile istorice cu mărturiile şi experienţele de viaţă, trăite direct de femei şi bărbaţi. Cartea demonstrează că, departe de a fi o curiozitate, ejacularea feminină poate deschide, pentru toate femeile şi iubiţii lor, calea de acces către o nouă dimensiune fizică şi spirituală.

Din cuprins:

- Descrierea unui curs practic obişnuit, în care participantele învaţă să descopere punctul G şi ABC-ul ejaculării.
- Exerciţii, poziţii sexuale, tehnici şi accesorii erotice care pot ajuta femeile să îşi dezvolte capacitatea de a ejacula şi să capete mai multă experienţă, mai întâi pe cont propriu, apoi alături de parteneri.
- Istoria antică sacră a „apelor feminităţii" şi rolul spiritual şi terapeutic al ejaculării feminine.
- Rolul partenerului, de susţinător al femeii în explorarea punctului G şi sugestii privind înţelegerea şi stăpânirea emoţiilor pe care le revelează acest tip de experienţă intensă.

DEBORAH SUNDAHL este expert în domeniul ejaculării feminine, fenomen pe care îl studiază de peste cincisprezece ani. Este autoarea a numeroase cărţi şi lucrări pe această temă, susţinând nenumărate cursuri şi video-prezentări. Primul cuvânt înainte este semnat de legendara scriitoare ALICE LADAS, coautoarea cărţii *Punctul G şi alte descoperiri privind sexualitatea umană*, prima publicată pe această temă, care s-a vândut în peste un milion de exemplare; iar al doilea cuvânt înainte îi aparţine lui ANNIE SPRINKLE, artistă de renume mondial, inovatoare în domeniul sexului protejat şi activistă pe tărâmul plăcerii feminine.

ISBN 973-697-183-X

PARALELA 45
EDITURA